ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2010 №6/57/

ПЛЮС

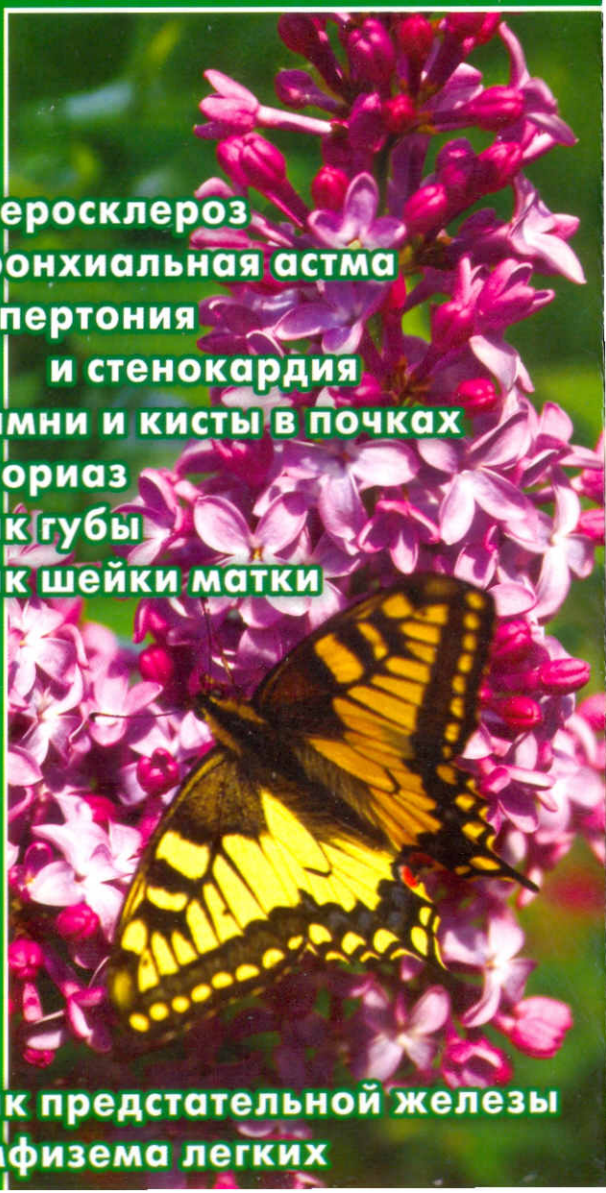
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

УКРАИНА

ЖУРНАЛ

ИЮНЬ

ЛЕЧЕНИЕ «ТРУДНЫХ» БОЛЕЗНЕЙ



Атеросклероз
Бронхиальная астма
Гипертония
и стенокардия
Камни и кисты в почках
Псориаз
Рак губы
Рак шейки матки

Рак предстательной железы
Эмфизема легких

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" июнь 2010 №6/57

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс УКРАИНА

ЛЕЧЕНИЕ «ТРУДНЫХ» БОЛЕЗНЕЙ

ЖУРНАЛ

Приложение к газете «Здоровый образ жизни в Украине»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения ООО «Редакции вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель и издатель:
ООО «Издательский дом «Здоровый образ жизни»

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Фото на обложке Мария БЫСТРОВА/ЛОРИ

Свидетельство о регистрации КВ №9903 от 31.05.2005

Идет подписка
в почтовых отделениях Украины на 2010 год.
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС – **91967**
в «Каталозі видань України на 2010 рік», стр. 140.

Подписано в печать 13.06.2010 г. Формат 84x108/32.
Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л.
Тираж 19 360 экз. Цена свободная. Заказ № 1063

ООО «Издательский дом «Здоровый образ жизни»
Для писем: 04050 Киев, а/я 136.
Контактный телефон: (044) 587-86-05, 332-58-34.
E-mail: ipzog@ukr.net, mail@zoj.ru
www.zoj.com.ua

Отпечатано в типографии ГП «ИПП МОУ «Армія України»
г. Львов, ул. Тернопольская, 38

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

В.Н. КАПРАЛОВ
МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ ШУНТИРОВАНИЯ? 6
Атеросклероз аорты, ИБС; повышенный уровень протромбина; восстановление печени
ПРОФИЛАКТИКА ЗАПОРОВ 11

Г.Н. КЛЮЕНКОВА
ДЫШИТЕ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ 13
Эмфизема легких

В.Я. КАРПИНСКИЙ, И.Н. КОЧЕТКОВА
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА 18
Бронхиальная астма, пневмоторакс, простуда

Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ
В ЛАДУ С СОБОЙ, В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ 27
Стенокардия, гипертония
КАК ИЗ КАМНЯ СДЕЛАТЬ ПАР... 31
Желчнокаменная болезнь

В.М. КОСТЕРОВ
ПОМЯГЧЕ С КАМНЯМИ, ПОСЕРЬЕЗНЕЕ С КИСТАМИ! 38
Камни и кисты в почках, геморрой

А.Н. АЛЕФИРОВ
ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОД ЗАЩИТОЙ ФИТОТЕРАПИИ 43
Рак шейки матки

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ
ЧТОБЫ НОГИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ 51
Грибковые поражения ногтей, онихомикоз

А.П. ЕФРЕМОВ
ЗАМОРИТЬ ЧЕРВЯЧКА... 55
Осложнение после энцефалита, эпилепсии и шизофрении, свинка, выпадение прямой кишки, бельмо на глазу

С.И. ЦВЕТКОВ
ТАКАЯ ВОТ ЗАГОГУЛИНА... 62
Опухоли сигмовидной кишки

В.К. КУПЧИН
ДЫМ-ТРАВА 73
Псориаз, прыщи и различные сыпи; гепатит, дискинезия желчных путей, желчнокаменная и почечнокаменная болезни; геморроидальные и другие кровотечения; туберкулез легких, бронхит; тяжелая изнурительная болезнь; вздутие кишечника; отеки сердечного происхождения; воспаление мочевого пузыря; рак молочной железы
ПРОДАН И ЕГО БЛАСТОФАГ 80

ЭТОТ СЛАДКИЙ ЗАПАХ СИРЕНИ 86

С.А. РОЙЗМАН
ТРОЙНОЕ НАСТУПЛЕНИЕ НА РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ 90

Я.В. ПРОНИН
ОСТОРОЖНО, СОЛНЦЕ 106
Световая (солнечная) офтальмопатия

В.А. НАЗАРОВА
ВОЛШЕБНЫЕ ГОРОШИНКИ 109
Гомеопатия

В.М. КОСТЕРОВ
ЧУДЕСНЫЙ ДАР ПРИРОДЫ 117
Как правильно заготавливать и хранить пчелопродукты

ТРУДНОЕ – НЕ ЗНАЧИТ НЕВОЗМОЖНОЕ

Нынешний, 6-й номер «Предупреждения Плюс» буквально напичкан авторскими методиками по лечению «трудных» заболеваний, то есть таких, которые официальными методами лечатся либо только оперативно, либо с применением сильнодействующих лекарств, либо вообще трудно поддаются излечению. О чем конкретно пойдет речь?

Начнем, пожалуй, с главного. Методика хирурга Капралова по *восстановлению коронарных сосудов* дает надежду избежать операции по шунтированию. Об этом, кстати, просили наши читатели, в частности, Калашникова Л.И. из Карелии и Сурайкина Л.Я. из Кировской области. Василий Никитович – ярый сторонник того, чтобы не доводить дело до ножа. Он автор блестящих просветительских лекций по профилактике заболеваний. Сегодня мы публикуем самую короткую из них, но могущую иметь далеко идущие последствия, – о *запорах*.

Далее идут способы альтернативного лечения *эмфиземы легких* от врача высшей категории Галины Клюенковой. Да, именно альтернативного, направленного на восстановление функций легочных тканей, так как официальное лечение часто сводится к применению различных ингаляторов, а то и вовсе заканчивается преднизолоном – ни то, ни другое, как вы понимаете, не устраняет причины заболевания.

Завершает блок болезней органов дыхания *дыхательная гимнастика Стрельниковой* как самый эффективный немедикаментозный способ борьбы с бронхиальной астмой.

Фитотерапевт Татьяна Никольская рассказывает о лечении *стенокардии и гипертонии*, а также *желчнокаменной болезни*. Обратите особое внимание на первые две, так как предложенные Татьяной Евгеньевной сборы именно лечат болезни сердечно-сосудистой системы, в отличие от большинства современных препаратов, прописываемых врачами, как правило, импортных и дорогих. Препараты эти тупо снижают давление до «нормального» – 120 на 80, что более опасно, чем само по себе повышенное давление. Да, да, именно так, ведь при этом уменьшается скорость кровотока и ухудшается кровоснабжение мозга и сердца. Первое чревато инсультом, второе – инфарктом, всего-навсего.

Бич нашего времени – *грибок на пальце ноги*. При этом можно обойтись без дорогих импортных противогрибковых препаратов (отечественных вы теперь просто не найдете в аптеках), если использовать методику, предложенную врачом-фитотерапевтом Александром Печеневским.

Что еще ценного в этом номере?

- 7 способов *растворить камни* и 4 метода избавления от *кист в почках* – методики от врача-фитотерапевта Виктора Костерова.
- Лечение *рака шейки матки* средствами фитотерапии от врача высшей категории Андрея Алефирова.
- Применение дождевых червей при *осложнении после энцефалита, эпилепсии и шизофрении, свинке, выпадении прямой кишки, бельме на глазу*.
- Методики избавления от *опухолей сигмовидной кишки* от врача-онколога Сергея Цветкова.
- Знаменитый препарат бластофаг – способ приготовления и применение при *раке губы* и других заболеваниях, а также методика избавления от *псориаза* от фитотерапевта Владимира Купчина.
- Новейшие альтернативные способы лечения *рака предстательной железы* от профессора Семена Ройзмана.

Есть и другие практические и познавательные вещи.

Пишите нам.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ ШУНТИРОВАНИЯ?

Атеросклероз аорты, ИБС; повышенный уровень протромбина; восстановление печени

Читатели газеты «ЗОЖ» и «Предупреждения Плюс» хорошо знакомы с Василием Никитовичем КАПРАЛОВЫМ – хирургом, который отказался от скальпеля и посвятил свою жизнь безоперационному лечению. Мы публиковали его методики по лечению варикоза, эндартериита, гангрены, трофических язв. Сегодня разговор пойдет о возможно самом сложном заболевании сосудов, при котором официальная медицина предлагает только оперативное лечение, – сужении коронарных артерий и связанной с этим ишемической болезнью сердца.

Василий КАПРАЛОВ: В XX веке врачи создали культ личности скальпеля, удаляя и заменяя органы, вместо того чтобы разрабатывать методики по восстановлению. В первую очередь это касается сосудов – вен и артерий. В этой области медицина достигла многого. Венцом в этом деле стало аорто-коронарное шунтирование (АКШ) – обход места сужения артерии с помощью шунтов.

***«Предупреждение Плюс»*: Василий Никитович, что приводит к сужению сосудов, или, как это называют, атеросклерозу?**

В.К.: Большинство болезней – плод наших каждодневных усилий в сфере питания и образа жизни. Половина того, что мы едим, – наши друзья, вторая половина – враги. Врагов надо исключить, а это – жареное, острое, копченое, жирное. Умерить соленое и сладкое. Наши друзья – это прежде всего все крупы – гречневая, пшенная, ячневая, просо, горох; овощи – свекла, морковка, лук; рыба, рыба и еще раз рыба. Мясо нужно употреблять не жирное, дневная норма – не более 100 г. Наваристые супы и бульоны при атеросклерозе тоже исключаются. Нужно отдать предпочтение овощным супам. Макаронных изделий – минимум. Кисломолочные продукты – творог, кефир, ряженка, простокваша – приветствуются. Реабилитированы яйца – больше не считается, что они содержат вредный холестерин.

Стрессы и переохлаждения вызывают спазм сосудов, который в отличие от вен очень опасен для артерий. После стресса стенки артерий сужаются, к ним так и липнет холестерин, поэтому нужно всячески избегать нервотрепки и переохлаждений.

Я не открою истины, если скажу, что любые физические нагрузки оздоравливают сосуды. Они же снимают последствия стресса, если выполняются в тот же день: понервничал – марш на пробежку или лыжную прогулку. (См. также материал о дыхательной гимнастике по Стрельниковой в этом номере на стр. 18-26. – ***Прим. ред.***)

«ПР+»: Многим сердечникам физические нагрузки запрещаются, особенно тем, кто страдает сердечной недостаточностью и аритмией. Как быть им?

В.К.: Основным противопоказанием здесь является тромбоз глубоких вен с угрозой отрыва тромба. В остальных случаях почти всегда допустимы те или иные физические нагрузки. Самая лучшая среди них – это лыжи. При ходьбе на лыжах кровь может пробиться к самым удаленным уголкам нашего организма, а значит, снабдить питанием и убрать продукты жизнедеятельности оттуда. Обычная ходьба тоже способствует хорошему кровообращению.

«ПР+»: Можно ли самому определить, поражены ли тромбозом глубокие вены?

В.К.: Конечно, это может сделать только врач, но достаточно сдать кровь на протромбиновый индекс, и станет ясно: если этот показатель не превышает 80-90 единиц, то физические нагрузки не возбраняются. Если он выше 100 – есть повод проконсультироваться с врачом.

И вообще, есть такое правило: вены болят – сдай кровь на протромбин.

«ПР+»: Можно ли как-то снизить протромбиновый индекс?

В.К.: Для этого нужно принимать настой донника лекарственного:

2 ч. ложки донника лекарственного заварить стаканом кипятка, настоять до остывания, процедить. Принимать по 1/4 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс – 2-3 недели.

После этого выждите еще 2 недели и вновь сдайте кровь на протромбин. Можно дополнить лечение таким образом:

1. Если больны вены, параллельно с донником принимать пустырник.

2. Если поражены артерии – плоды боярышника.

«ПР+»: Вы сказали «принимать параллельно с донником». Поясните, как это?

В.К.: Пустырник заваривать так же, как и донник (2 ч. ложки на стакан кипятка), а плоды боярышника (1 ст. ложка на стакан воды) кипятить на малом огне 5 минут, настоять до остывания, процедить. Все принимать по 1/4 стакана, но уже за 15 минут до еды 3 раза в день.

Тромборассасывающими свойствами обладает еще календула. Ее можно заваривать и принимать так же, как и донник.

«ПР+»: Ну хорошо, если все-таки врачи советуют сделать операцию по аорто-коронарному шунтированию, что, по-вашему, можно попробовать предпринять, чтобы избежать ножа?

В.К.: Лечение будет состоять из двух этапов: *предварительного* и *основного*.

На 1-м этапе необходимо восстановить нормальную работу *печени*, которая всегда больна, если сосуды не в порядке, и добиться разжижения крови.

«ПР+»: Что для этого надо делать?

В.К.: Нужно, во-первых, прикладывать на область печени холод:

смоченное холодной водой полотенце отжать, чтобы не текло, положить на правое подреберье и полежать

15-20 минут. Делать эту процедуру 2 раза в день – утром и вечером за полчаса до еды в течение 2 недель.

Одновременно внутрь принимать отвары *бессмертника* и *расторопши* – по отдельности. Курс и доза – как указано на аптечной упаковке, но не менее 2 недель. Скажем, сначала вы в течение 2 недель пропили бессмертник, затем сделали перерыв в 1 неделю и 2 недели принимаете расторопшу.

Естественно, что перед началом лечения нужно избавиться от запоров, нормализовать работу кишечника.

«ПР+»: С печенью понятно; как сделать кровь более жидкой?

В.К.: Для этого, как я уже сказал выше, принимать донник с плодами боярышника: первый разжижает кровь, второй способствует восстановлению стенок артерий.

Принимать аспирин (отечественный) по 1/2 таблетки 2 раза в день, растерев в муку и запивая овсяным киселем в течение 3 недель.

Стараться употреблять малину, вишню, черешню, то есть те продукты, в которых содержатся салицилаты.

«ПР+»: Сколько времени потребуется на 1-й этап?

В.К.: На это уйдет 3-4 недели, после которых надо сделать перерыв в лечении на 10-12 дней – не меньше, но и не больше.

Далее переходим ко 2-му этапу. Это – местное лечение, которое будет заключаться в *аппликациях* на область проекции пораженных артерий на спине. Тут вам не обойтись без помощника. Для аппликаций готовим настой:

смешать в равных пропорциях подорожник, ромашку, зверобой, шалфей, череду. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка и хорошо настоять, укутав полотенцем.

Лекарство будет впитываться через поры кожи, поэтому нужно помочь им раскрыться. Для этого перед процедурой вымойте спину теплой водой с простым хозяйственным мылом.

Далее смочите в приготовленном и подогретом до 37 градусов настое марлю, сложенную в 4-6 слоев (в зависимости от возраста), так, чтобы получилась повязка размером примерно 20 на 20 см, отожмите и

наложите на нужную часть спины – область пораженной части артерии. Сверху – компрессную бумагу и ветошь, например, старую простыню, которой обматывают туловище в 1-2 слоя и закрепляют аппликацию.

Внимание: компрессную бумагу нельзя заменить калькой или другой вощеной оберточной бумагой, которая не пропускает воздух. Если не можете достать компрессную бумагу, возьмите обычный полиэтилен и сделайте в нем дырки гвоздем для доступа воздуха.

Если вам до 50 лет – сложите марлю для повязки в шесть слоев; если до 60 – в пять; старше 70 – хватит четырех, после 80 – достаточно два-три слоя.

«ПР+»: Сколько держать аппликацию и какой должен быть их курс?

В.К.: Начинать с 2 часов и за несколько дней довести продолжительность процедуры до 4 часов. В день делается 1 процедура, лучше – вечером. После нее обмыть кожу теплой водой и дать ей «подышать» хотя бы полчаса. Курс таких аппликаций – не больше трех недель.

Обследование пройти через две-три недели после окончания лечения, так как в это время в организме еще продолжается работа лекарственных веществ.

«ПР+»: Можно лечить по этой методике стеноз митрального клапана?

В.К.: Нет, к сожалению, данная методика направлена на восстановление только сосудов, а клапан придется заменить. Что касается АКШ, то при правильном и скрупулезном соблюдении этой методики больные избегали назначенной им операции и оздоравливали сосуды.

Такое лечение можно проводить 2 раза в год с целью профилактики и для улучшения его результатов. Однако придерживаться правильного питания и образа жизни необходимо всегда.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАПОРОВ

«С кем у нас общаются врачи?» – задает явно провокационный вопрос Василий Никитович Капралов, с которым мы беседуем на его кухне после записи материала о лечении атеросклероза аорты.

– С кем, с больными, естественно,– отвечаю я.

– Вот именно, это как раз и неестественно. Врачи должны общаться со здоровыми, просвещать их в том плане, чтобы они как можно реже болели. На лекцию к врачу нужно ходить чаще, чем, скажем, в кино. Тогда большая часть коек в больницах будет пустовать.

Что сказать? Золотые слова! Поэтому давайте послушаем небольшую, но очень полезную лекцию о том, как избавиться от запоров и почему это так важно.

Что такое запор? Медленное самоубийство.

В организм вследствие скопившихся фекалий всасывается огромная доза яда. Прежде всего от этого страдают мышца сердца и клетки мозга. Каловые камни очень опасны для кишечника. Создаются все условия для трещин, геморроя, но самое опасное то, что после длительных запоров может наступить перерождение ткани, и появляются все условия для развития рака прямой и сигмовидной кишки.

Запор – враг здоровья. Иногда могут мешать врожденные аномалии кишечника. Поэтому, если кишечник вялый, нужно помогать ему освободиться. Очень опасен запор при тромбофлебите: при длительных потугах тромб может оторваться и попасть в сердце или в легкие...

Избежать запоров можно разумным питанием.

- Исключить мясо, сало, сливочное масло, сметану.
- Ежедневно употребляйте два-три раза супы.
- Утром ежедневно выпивайте стакан холодной воды и одну-две ложки нерафинированного оливкового масла (оно предупреждает старение кожи, делая ее мягкой и эластичной).
- Перед сном систематически употребляйте вареную и тертую сырую свеклу с растительным маслом. Свекла – это королева овощей по воздействию на кишечник, ее сравнивают с метлой, которая «выметает» заблудившиеся канцерогены, вызывающие рак толстой кишки.
- Больше ешьте овощей, фруктов.

Уделяйте побольше внимания своему кишечнику!

Василий КАПРАЛОВ,
хирург с 40-летним стажем, отказавшийся от скальпеля.

Записал Сергей АНДРУСЕНКО.

ДЫШИТЕ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

Эмфизема легких

✉ *«...Два года назад у меня обнаружили эмфизему первичного типа. Лечили преднизолоном и различными ингаляторами, кислородом. На сегодняшний день состояние крайне тяжелое. Приступы удушья и одышка. По данным СПГ, жизненный объем легких меньше 30%.*

Хотелось бы получить рекомендации специалистов».

Адрес: Модиной Ирине,
656023 Алтайский край,
г. Барнаул, ул. Малахова, д. 5, кв. 55.

Эмфизема чаще всего является конечным результатом других заболеваний бронхолегочной системы: хронического бронхита, бронхиальной астмы, частых пневмоний. Но может быть и первичной, т.е. развиться без предшествующего заболевания дыхательных путей. Но в том и другом случае приводит к тяжелой дыхательной недостаточности.

При эмфиземе нарушаются эластические свойства легких. Ткань легких теряет свойство растягиваться и спадаться в соответствии с дыханием, и это приводит к накоплению излишнего воздуха в легких. Этот излишний воздух не участвует в дыхании. Основная жалоба больных при эмфиземе: одышка и кашель с выделением слизисто-гнойной мокроты, увеличение объема грудной клетки и уменьшение ее дыхательных движений. Ослабленное дыхание, низкое стояние и уменьшение подвижности диафрагмы. Болезнь развивается в течение длительного времени. Одышка вначале наблюдается при физической нагрузке и не всегда бывает замечена больным. В дальнейшем одышка усиливается, может возникать у человека и в состоянии покоя, становится постоянной. При эмфиземе легких, как правило, затруднен

выдох. Обращает на себя внимание участие в акте дыхания вспомогательных мышц, они напряжены, болезненны. Шея укорочена, нередко можно видеть вздутие шейных вен на выдохе, появляется синюшность. Грудная клетка приобретает бочкообразную форму.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ И НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

В борьбе с *эмфиземой* решающее значение имеют лечебная физкультура, водные процедуры и борьба с гиподинамией. Постепенное закаливание, физические упражнения и ходьба могут в значительной степени облегчить течение болезни.

Полезно проводить тренировку диафрагмального дыхания в положении лежа и стоя.

Больной стоит с широко расставленными ногами; отводя руки в стороны, делает вдох, затем, переводя руки вперед и наклоняясь вниз, производит медленный выдох, во время которого следует втягивать мышцы живота. Если больной лежит на спине, то руки кладет на живот и делает продолжительный выдох, выдувая воздух ртом; руками в это время он надавливает на переднюю брюшную стенку, усиливая выдох.

Для лечения эмфиземы легких очень важно правильно **поставить дыхание:**

1. Сделать медленный полный вдох носом, ненадолго задержать дыхание и короткими сильными толчками выдыхать его через губы, сложенные трубочкой, не надувая при этом щеки. Такое дыхание называется очищающим.

2. Делаем полный вдох, задерживаем дыхание, а потом одним резким выдохом «выталкиваем» его через открытый рот со звуком «ХА!», можно с протяжным звуком «ОУМ», сомкнув губы в конце выдоха. Повторяем его 2-3 раза и заканчиваем **очищающим дыханием**.

3. Сделать полный вдох и задержать дыхание на несколько секунд. Тут же вытянуть расслабленные руки вперед, потом сжать пальцы в кулаки. Наращивая напряжение до предела, притянуть кулаки к плечам, затем медленно и с силой

развести руки в стороны и быстро вернуть кисти к плечам. Повторить последнее движение 2-3 раза. А затем, расслабляясь, с силой выдохнуть через рот. Затем проделать очищающее дыхание.

4. Выполнить одно из йоговских упражнений: 12 секунд вдох, потом 48 секунд задержка и выдох за 24 секунды. Повторить 2-3 раза.

МАССАЖ И ТОЧКИ МАССАЖА

Массаж способствует отхождению мокроты, обладает бронхорасслабляющим действием. При лечении используется классический сегментарный, точечный массаж. Последний вид массажа может оказать значительный бронхорасслабляющий эффект.

Точечный массаж **противопоказан**: при любых опухолях, острых лихорадочных состояниях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях крови, активных формах туберкулеза, беременности.

Для *неспециалиста* наиболее доступны следующие приемы точечного массажа: *легкое касание и поглаживание*, *легкое надавливание пальцем* и *глубокое надавливание*. Движение пальцем должно быть строго вертикальным, вращательным или вибрирующим, но обязательно безостановочным. Чем сильнее воздействие на точку, тем короче оно должно быть. Массаж проводится не более 10 минут, при этом человек не должен испытывать неприятных ощущений.

Точки для массажа:

1. точка ХЭГУ – одна из самых популярных точек, известная в акупрессуре как точка ста болезней. Расположена в развилке между большим и указательным пальцами с тыльной стороны кисти на верхушке мышечного бугорка;

2. точка ДАЧЖУЙ располагается в углублении под остистым отростком седьмого шейного позвонка;

3. точка ТЯНЬТУ находится в центре углубления над серединой яремной вырезки (верхний край грудины).

Завершить массаж следует разминанием концевых фаланг больших пальцев на руках.

Баночный массаж способствует отхождению мокроты при кашле:

на смазанную вазелином кожу накладывается банка емкостью 200 мл. Присосавшейся банкой делают скользящие массажные движения от поясницы к шейному отделу позвоночника. Продолжительность – от 5 до 15 минут.

Затем больного укутать одеялом, дать стакан чая с лимоном или малиной. Процедуру нужно проводить через день.

ТРАВЫ И СБОРЫ

К наиболее эффективным средствам народной медицины при лечении *эмфиземы легких* относится сок из **зеленой ботвы картофеля**. Его необходимо употреблять, начиная с половинки чайной ложки, постепенно доводя до половины стакана. Кроме того, при лечении заболевания рекомендуется дышать над паром вареного неочищенного картофеля.

Залить стаканом кипятка 1 ч. ложку цветков картофеля. Настоять час-два. Процедить. Принимать три раза в день по 1/2 стакана за 40 минут до еды. Принимать в течение месяца.

Рекомендуется при *одышке*.

При этой болезни есть и другой рецепт:

Приготовьте смесь из листьев **мяты**, корня **девясила**, листьев **шалфея**, травы **чабреца**, листьев **эвкалипта**.

Стаканом кипятка залейте 1 ст. ложку сбора. Поставьте в теплое место и дайте настояться, затем процедите. Употребляйте после приема пищи три раза в день по 1/4 стакана.

Можно воспользоваться следующими средствами:

1. В равных пропорциях взять плоды **аниса**, корень **алтея**, **сосновые почки**, корень **солодки** и лист **шалфея**, измельчить, перемешать.

Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку сбора, настоять, затем процедить. Употреблять 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день перед едой.

2. Взять по одной части плодов **можжевельника**, корня **одуванчика**, две части **листа березы**.

Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку сбора. Настоять, затем процедить. Принимать сбор следует через час после еды, как минимум, три раза в день по 1/3 стакана в течение 3-4 месяцев.

1 ч. ложку корней синюхи голубой залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, прокипятить 3 минуты, дать настояться, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Хороший эффект при лечении оказывает **коровяк высокий**. Его действие сходно с действием **мать-и-мачехи**.

2 ч. ложки измельченных листьев залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

При *эмфиземе легких* полезно проводить ингаляции с пихтовым маслом (по 20-30 капель на 500 мл кипящей воды) с втираниями пихтового масла в область грудной клетки 1-2 раза в день.

Галина КЛЮЕНКОВА,
врач-отоларинголог высшей категории.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Бронхиальная астма, пневмоторакс, простуда

✉ *«...Решила написать вам по поводу болезней моего сына. Ему 30 лет. В детстве он болел часто простудными заболеваниями, у него были высыпания сухие на шее, под коленями, в локтевых сгибах. Признавали диатез. В 1998 году перенес операцию: спонтанный пневмоторакс справа, в 1999 году у него был рецидив пневмоторакса, и в этом же году у него нашли несахарный диабет: В 2004 году установлен диагноз: бронхиальная астма. В данное время он получает ингаляторы от астмы и мигрени, от несахарного диабета. Высылаю вам его справки и карточку. Посоветуйте, пожалуйста, чем ему можно помочь народными средствами. Он пьет фракцию АСД-2 по схеме по 25 капель утром и вечером и еще начал пить деготь березовый в горячем молоке, начиная с 1 капли до 10 и обратно, месяц перерыв. Прочитал рецепт в «ЗОЖ». Также использует дыхательный аппарат Фролова, дышит по 40 минут по вечерам. Можно ли ему заниматься по системе Стрельниковой? Буду очень вам благодарна, если ответите нам, т.к. здесь доктора говорят, что трансплантация легких еще не производится».*

Адрес: Коноваловой Раисе Афанасьевне, 309153 Белгородская обл., Губкинский р-н, с. Архангельское, ул. Зеленина, д. 34.

«ПР+»: Отвечает специалист по физиотерапии, инструктор йоги Владимир КАРПИНСКИЙ.

При бронхиальной астме и других легочных заболеваниях очень важно постоянно поддерживать организм – физически и психологически. Поэтому полезны будут любые гимнастики и оздоровительные процедуры. Однако по результативности одно из первых мест здесь занимает дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Она действительно помогает при бронхиальной астме. Интересно, что в своих записках Александра Николаевна упоминает случай, когда ей удалось буквально за несколько минут снять приступ астмы по телефону... без всяких лекарств, только с помощью дыхания «по-стрельниковски».

«ПР+»: Дело в том, что в редакции есть интервью с самой Стрельниковой, записанное еще при жизни Александры Николаевны нашим корреспондентом Ириной КОЧЕТКОВОЙ. В нем она сама рассказывает о том, на чем основана ее методика, в каких случаях она доказала свою эффективность и как правильно выполнять эти упражнения. Мы приведем часть этого большого материала, который был полностью опубликован сравнительно недавно в вестнике «ЗОЖ» № 21 за 2009 год.

Я УЧИЛАСЬ У ПРИРОДЫ

Александра Стрельникова: Из четырех функций органов дыхания – дышать, говорить, кричать и петь – пение – самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть самую сложную функцию органов дыхания, по дороге к цели неизбежно восстанавливает и функции более простые.

Тезис: «Учиться петь – это учиться дышать» – не пустая фраза. Пение – выдох, который колеблет голосовые связки. Выдох – результат вдоха.

Я и моя мать искали способ вернуть певческий голос. Следовательно, нам было необходимо найти вдох небольшого объема, но и не поверхностный. А именно тот, который легче других сделать и... задержать. Поэтому мы и начали искать способ тренировать вдох, самый удобный для задержания. О выдохе нечего и думать.

Первое время мы тренировались, руководствуясь эмоциональным состоянием. Вдох делали ртом, как в момент испуга, восторга, удивления, и нашли движения, которые нам помогали.

Постепенно движения и вдохи систематизировались. При этом мы убедились, что вдох ртом можно тренировать только в чистом и сухом помещении. Делать его надо точно, иначе горло сохнет. И еще вдох ртом более поверхностный и идет шире, чем вдох носом.

Вдох же носом идет глубже, не боится холода и пыли и к тому же отлично избавляет от насморка. Поэтому мы начали тренировать вдох носом. Мы тренируем вдох активный. И идет он в крайней точке каждого движения, то есть в моменты самой большой нагрузки, когда по всем учебникам и методикам следует делать выдох. Собственно, в этом и заключается парадокс. Тем не менее наша гимнастика не приводит к одышке, не дает усталости, и 1000-1200 вдохов делаются легко в первый же урок.

Сделать вдох – значит «взять» воздух. Взять – понятие образное, но точное. Если растопыренными пальцами мы ничего взять не можем, то почему же принято думать, что «растопыренная» грудная клетка может взять и задержать воздух лучше, чем собранная, сжатая? В минуты волнений, готовясь к чему-то важному, к нападению или защите, мы никогда не «раскрываем» свое тело, а всегда «собираем» его. Если, делая вдох, мы грудную клетку сжимаем – мускулатура органов дыхания вынуждена мешать воздуху расходиться, сопротивляется ему, то есть она получает нагрузку и от этой нагрузки активизируется, а при хорошей тренировке развивается. Мы нашли способ такой тренировки.

Мы начали повторять затаенные вдохи и делать их на 4 и 8 счетов. Этот счет физиологичен. Не случайно все фразы песен и плясок идут на счет 8,16,32.

ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УСПЕХА

Прежде чем познакомиться с комплексом дыхательной гимнастики Стрельниковой, нужно усвоить четыре правила. Они – плод наблюдений в природе. Наш очень далекий предок постоянно нюхал воздух. У него было прекрасное обоняние, и прежде всего обоняние давало ему информацию об окружающем мире. Гимнастика Стрельниковой тренирует вдох предков – вдох активный, взволнованный. Выдох уходит самопроизвольно.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО

Думайте: «Гарью пахнет! Тревога!». И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественней – тем лучше. Самая грубая ошибка – тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох – короткий, как укол, активный, и чем естественней, тем лучше. Думайте только о вдохе.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Выдох – результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно, но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: «Гарью пахнет! Тревога!». И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением.

Итак, запомним: строго следите за одновременностью вдохов и движений и не мешайте выдоху уходить самопроизвольно.

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО

Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину.

Накачивайте легкие, как шины, в темпоритме песен и плясок. Все фразы песен и плясок идут на 8,16 и 32 удара. Следовательно, этот счет физиологичен и, тренируя движения и вдохи, считайте на 2,4 и 8. 96 вдохов – по-нашему «сотня», 960 – «тысяча». Норма урока 1000-1200 вдохов, можно и больше – 2000 вдохов. Пауза между дозами вдохов 2-3 секунды, а расстояние между выдохами длиннее, чем вдохи, потому что выдоху вы не помогаете, следовательно, он уходит дольше.

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО

(очень важное)

Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко. Если вы больны – сериями по 2,

по 4, по 8 вдохов сидя или лежа; в нормальном состоянии – по 8, 16, 32 вдоха стоя.

После трех недель тренировок можно делать уже по 96 вдохов («сотню»), если вам, конечно, легко. Норма урока – 2 раза по 960 вдохов. Исключение – люди, страдающие астмой в тяжелой форме или перенесшие инфаркт. Для них норма – 600 вдохов. Повторять урок следует до 5 раз в день.

Особенно важно «накачать» легкие перед сном за час. Это – борьба за сон.

Чем хуже самочувствие, тем чаще проделывайте нашу гимнастику, но чаще и отдыхайте. 4000 вдохов в день, разумеется, не сразу, а в течение дня – хорошая норма для оздоровления.

При хорошей тренировке 2000 вдохов укладываются в 35-37 минут. Сокращать это время не следует.

Итак, прежде чем начать гимнастику, выучите правила наизусть.

«КОШКА», «НАСОС», «МАЯТНИК» И ДРУГИЕ

Ну, а теперь разучим сам комплекс. Для начала – разминка.

Верните ноздрям естественную подвижность.

Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи громко, на всю квартиру, шмыгая носом. Не стесняйтесь. Заставьте крылья носа соединяться в момент вдоха, а не расширяйте их. Мы зажимаем резиновую грушу, чтобы из нее брызнуть. Следовательно, надо зажать крылья носа так, чтобы они «брызнули» воздухом внутрь тела.

Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд в темпе прогулочного шага. Сотню вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас. Вдох, как укол, мгновенный. Думайте: «Гарью пахнет. Откуда?».

Чтобы освоить гимнастику, делайте шаги на месте. Одновременно с каждым шагом – вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

Сделайте 96 («сотню») шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно, стоя на месте, можно, ходя по комнате, можно, переминаясь с ноги на ногу. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. С каждым шагом – вдох, короткий, как укол, и шумный, на всю квартиру.

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ

1. Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево резко, в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом – вдох носом. Короткий, как укол, шумный, на всю квартиру, 96 вдохов. В первый день – по 8 вдохов подряд. Можно и дважды по 96. Думайте: «Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?». Нюхайте!

2. «Ушки». Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: «ай-ай-ай, как не стыдно!». Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо идет к правому плечу, левое – к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием – вдох.

3. «Малый маятник». Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?».

«Ушки» и «Малый маятник» проделайте не менее чем по 96 вдохов – по 8,16 или 32 вдоха подряд. То есть столько, сколько можете сделать легко. Можно выполнять и по две сотни (192 вдоха) движений каждое упражнение. Думайте: «Заставляю ноздри двигаться, как никогда, они склеиваются в момент вдоха».

ГЛАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

«Кошка». Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения, чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то влево, то вправо. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в какую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

Сделайте два раза по 96 вдохов. Можно больше.

Это движение иногда останавливает приступ астмы. В плохом состоянии его надо делать сидя. Оно легкое. При травме позвоночника посоветуйтесь с хирургом.

«Насос». Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох – в крайней точке наклона. Кончился наклон – кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца.

Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Делайте это движение больше, чем остальные: 3, 4 и даже 5 раз по 96 вдохов в урок. Вдох, как укол, мгновенный.

Из всех наших движений-вдохов это – самое результативное. Останавливает приступы: астматический, сердечный и приступ печени, потому что выкачивает из нее избыток желчи, вызывающий этот приступ. Во время приступа делайте это движение сидя – по 2, по 4 вдоха подряд. Сядьте удобно на край стула или кровати, упритесь ногами в пол, руками в колени и накачивайте шины. Темп пульса. Не замедляйте темпа. Но отдыхайте чаще и дольше, чем делая это движение в нормальном состоянии.

При сильной близорукости, глаукоме, камнях в печени, почках и мочевом пузыре, высоком давлении или низком, беременности (начиная с 4-6 недель) и травмах головы и позвоночника – наклоны руками до земли не рекомендуются. Делайте поклоны в пояс. При травме позвоночника посоветуйтесь с хирургом. «Насос» эффективен при заикании. Полторы-две тысячи вдохов-движений, разумеется, не подряд, а с перерывами – и через 3-4 дня станет легче говорить.

Когда у нас болит живот – мы сидим согнувшись. Идет сердечный приступ – сидим согнувшись. Приступ астмы – сидим или стоим согнувшись. Рыдаем от горя – сгибаемся. Болит голова – сгибаемся, держась за нее руками. Боли равные, а защита одна – наклон вперед. Это не случайно! Это движение подсказано инстинктом самосохранения, а он не может обмануть. Он может лишь быть подавлен кучей вредных советов или истерическим безволием.

«Обними плечи». Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их

перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая – левую подмышку, то есть чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: «Зажимаю там, где болезнь расширила». Сделайте два раза по 96 вдохов подряд, столько, сколько можете сделать легко. Думайте: «Плечи помогают вдоху». Руки не уводите далеко от тела. Они – рядом. Локти не разгибайте.

«Большой маятник». Это движение слитное, похожее на маятник: «Насос» – «Обними плечи», «Насос» – «Обними плечи». Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле – вдох, наклон назад – руки обнимают плечи – тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник. Делайте два раза по 96, начиная первую сотню с «Насоса», вторую – с «Обними плечи».

Если вы перенесли инсульт, инфаркт, пострадали в автомобильной катастрофе или просто стары и слабы, начните нашу гимнастику (движения головы, «Обними плечи») лежа; «Насос» и «Кошку» – сидя. Почувствовав себя лучше, встаньте. Прежде чем встать, поделайте лежа «шаги», разумеется, с каждым шагом одновременно – вдох, короткий, как укол. Делайте их по 4 тысячи в день, но с перерывами. Отдыхайте чаще.

«Полуприседы». Выполняются в трех вариантах; ноги на ширине плеч; одна нога впереди, другая сзади, вес тела на ноге впереди, нога сзади чуть касается пола – как перед стартом; вес тела на ногу сзади, нога впереди чуть касается пола, как у балерины.

Во всех положениях выполняйте легкий, чуть заметный присед, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседом повторяйте вдох. Короткий, легкий. Делайте по сотне раз каждое движение – вдох. Если «Большой маятник» делать трудно, делайте присед в 2-3 раза больше. Освоив движение, добавьте одновременные встречные движения рук. В двух первых приседах – на уровне пояса, в третьем – на уровне плеч...

ОБЩИЕ И ЧАСТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Гимнастика нормализует психологическое состояние, давление крови, температуру тела. При повышенной температуре делайте ее лежа и сидя, при нормальной – стоя.

При гипертонии или гипотонии давление нормализуется не сразу. Тренируйтесь настойчиво, спокойно и желательно в одно и то же время.

При отеке легких наша гимнастика – единственная надежда на спасение. Делайте ее помногу (лежа и сидя), столько раз подряд, сколько можете сделать легко. Великолепно она влияет на щитовидную железу и состав крови: при диабете снижает уровень сахара, при лейкемии – повышает уровень гемоглобина. Эффективна она и при туберкулезе. С осторожностью применять ее надо тяжелым сердечникам. Начать с 600 вдохов в урок, затем увеличить до 800, 1000, 1200 и так далее.

После 4-5 уроков делайте 2000 вдохов, вам должно быть легко. Но если есть затруднения, значит, вы делаете где-то ошибку. Ищите, где. Чаще всего это связано со стремлением взять воздуха побольше. Не делайте этого. Помните: вдох не объемный, а активный.

Если через 15-20 минут после тренировки у вас появилась одышка – не пугайтесь. Продолжайте тренировку. Делайте за урок 960 вдохов, но не сразу, а разделив эту «порцию» пополам через 15-20 минут отдыха. Одышку остановите, делая повороты головы, «Насос» и «Кошку» по 2, по 4 вдоха подряд.

Вниманию родителей: дети охотно делают нашу гимнастику, особенно если она идет в музыкальном сопровождении. Но темп для них должен быть ниже. Торопить их нельзя. Урок следует превратить для них в игру. Например, в кошку, которая показывает зубки и пытается поймать воробья. И нюхает, нюхает воздух. Пусть они выполняют присяды, танцуя, как дикари вокруг костра. Такие занятия лучше проводить в группе с несколькими детьми.

В ЛАДУ С СОБОЙ, В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ

Стенокардия, гипертония

✉ *«Здравствуйте, редакция журнала «Предупреждение Плюс». Спасибо за публикацию советов, рецептов по оздоровлению, которые мы читаем в вашем журнале. Очень важно, что они комментируются специалистами.*

В свои 73 года имею повышенное давление, стенокардию и т.д. После того, как «скорая помощь» увезла меня спасать в стационар, я решила заняться своим здоровьем. Хорошо, что имею все выпуски «ЗОЖ» и «Предупреждения Плюс». Так, например, в вашем журнале №6 за 2007 год на стр. 96 нашла то, что меня спасло – методика доктора Никольской Т.Е., где фитотерапевт популярно объясняет, к чему приводит лечение повышенного давления лекарствами. Здесь же дается несколько вариантов сборов трав для острого периода гипертонии, лечения и профилактики повышенного АД.

А на стр. 107 описан метод точечного массажа по снижению АД. Метод простой, но эффективный. За 10-15 минут давление снижается на 20 единиц. Все испытала на себе. Пропила первый сбор трав. Правда, две травы – буквицу лекарственную и таволгу вязолистную я не смогла купить в нашем городе, но все равно мне стало легче. Давление снимаю без таблеток. Помогает также и зеленый чай, который я пью утром и вечером. Иногда давление повышается (в магнитные дни, во время нервной нагрузки), но я умею теперь приводить его в норму.

Это и побудило меня написать в журнал «Предупреждение Плюс». Пусть и другим людям помогут добрые рекомендации

доктора Т.Е. Никольской. Сердечное спасибо ей, успехов в дальнейшей работе.

Всем здоровья, благополучия».

Адрес: Н.И. Симоновой,
071412 Казахстан, г. Семей,
ул. Рыскулова, д. 9, кв. 21.

Очень приятно получать такие отзывы от читателей. Действительно, комплекс оздоровительных мер – фитотерапия, специальный точечный массаж, диета и пр. – помогает удерживать давление в норме без таблеток.

Но, к сожалению, повышенное артериальное давление со временем не может не сказаться на состоянии сердца – практически у всех гипертоников наблюдается гипертрофия левого желудочка, что приводит к развитию сердечной недостаточности. Стенокардия чаще всего возникает как следствие такого состояния. Поэтому очень важно применять в общем комплексе лекарственные растения, обладающие кардиотоническим действием. Сборы трав, которые я привожу ниже, будут полезны не только нашей читательнице Симоновой, но и многим другим, кто страдает от повышенного давления и стенокардии. Я постаралась подобрать растения, известные всем, доступные и, что самое главное, регулирующие и усиливающие работу сердца, укрепляющие сердечную мышцу:

Сбор № 1. Рекомендуется при *сердечной недостаточности.*

Клевер красный (цветки) – 3 части, земляника лесная (лист) – 2 части, донник желтый (трава) – 3 части, крапива двудомная (лист) – 1 часть.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Это норма на два дня. В день выпивать 1 стакан отвара за 3-4 приема за 15-20 минут до еды. Курс лечения – 4-5 недель.

Сбор № 2. Рекомендуется при *повышенном давлении, отеках сердечного происхождения, сердечной одышке.*

Подмаренник мягкий – 3 части, сушеница топяная – 2 части, льнянка обыкновенная – 1 часть, хвощ полевой – 2 части.

Этот сбор и все последующие заваривать и пить аналогично предыдущему.

Сбор № 3. Принимать при *сердечной недостаточности, повышенном давлении, для профилактики тромбозов.*

Цикорий обыкновенный – 3 части, лапчатка гусиная – 2 части, укроп (семена) – 2 части, донник желтый – 3 части.

Сбор № 4. Показан при *сердечной недостаточности, повышенном давлении, атеросклерозе кровеносных сосудов.*

Одуванчик лекарственный (корень, лист) – 3 части, боярышник кроваво-красный (плоды, цветки) – 3части, донник желтый – 2 части, таволга вязолистная – 3 части.

Сбор № 5. Применяется при *отеках сердечного происхождения, для профилактики тромбозов.*

Береза повислая (лист) – 2 части, хвощ полевой (трава) – 3 части, клевер красный (цветки) – 3 части, донник желтый – 3 части.

Сбор № 6. Показан при *атеросклерозе сосудов, сердечной одышке.*

Подмаренник мягкий – 3 части, льнянка обыкновенная – 2 части, хвощ полевой – 3 части, одуванчик (лист, корень) – 3 части.

Сбор № 7. Применять при *сердечной недостаточности.*

Боярышник (плоды, цветки) – 3 части, клевер красный (соцветия) – 2 части, подмаренник мягкий – 3 части, крапива двудомная – 1 часть, донник желтый – 2 части.

Надеюсь, что лечение гипертонической болезни и сопутствующей ей стенокардии с применением лекарственных трав принесет положительный результат и поможет многим нашим читателям. Кстати, сейчас лето, то есть самая пора запасаться целебными травами, которые будут востребованы в течение года. Так что не теряйте времени даром, ведь заготовка лекарственного сырья – это еще и ни с чем не сравнимое удовольствие от общения с природой. Хочу напомнить, что собирать травы нужно вдали от магистралей и промышленных центров. Лучше всего это делать в дневные часы в сухую погоду, когда растения обсохли от росы и дождя. И еще, мне неоднократно приходилось сталкиваться с горе-

травниками, которые на своем пути уничтожали целые поляны лекарственных растений, ничего не оставляя после себя. Как-то несколько лет назад, заготавливая донник, я познакомилась с одной милой старушкой. Бабушка поинтересовалась, что за растение я собираю и от чего оно помогает. Я рассказала ей подробно о целебных свойствах донника. Но каково же было мое изумление, когда спустя 2 недели я пришла на ту же поляну и ничего там не обнаружила. Как выяснилось позже, бабуля, поверив в целебную силу растения, выкосила всю поляну. С тех пор я каждый год приходила на это место в надежде собрать донник, но он, увы, был скошен под корень. Помните, природа – это наше общее достояние, и от того, как мы к ней будем относиться, зависит гармония на Земле.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
фитотерапевт, к.б.н.

КАК ИЗ КАМНЯ СДЕЛАТЬ ПАР...

Желчнокаменная болезнь

Как и многие другие заболевания, желчнокаменная болезнь довольно успешно поддается лечению травами и лекарственными растениями. Конечно, результат наступает не так быстро, как, например, при ультразвуковом дроблении, но ценность метода фитотерапии в том и заключается, что дает хоть и медленно, но стабильный результат.

Часто людей волнует такой вопрос: а что, если при лечении травами камни начнут дробиться, выходить из желчного пузыря и застрянут в протоках?

Должна сразу оговориться, что такие явления чаще всего возникают при варварских «чистках» печени, которые в последнее время широко пропагандируются многими дилетантами, желающими нагреть руки на этой проблеме. В частности, применение одного из таких рецептов – «очищение» печени оливковым маслом с лимоном – уже привело немало людей в больницу и, в частности, на операционный стол. Цель траволечения – постепенно растворить желчные камни, другими словами, камень просто тает и в конце концов исчезает совсем. Природа дала нам немало лекарственных растений, способных растворять желчные камни, избавляя человека от необходимости оперироваться, тем более что операция сама по себе является довольно тяжелой.

Итак, представляю вашему вниманию эти растения:
лапчатка гусиная (трава),
брусника обыкновенная (лист),
береза повислая (лист),
земляника лесная (лист),

зверобой продырявленный (трава),
пижма обыкновенная (соцветия),
хвощ полевой (трава),
мята перечная (трава),
спорыш (горец птичий),
ромашка безъязычковая (цветки),
тысячелистник обыкновенный (соцветия),
черника обыкновенная (ягоды),
шиповник коричный (корни, плоды).

Особо хочется отметить **шиповник коричный**, плоды которого способствуют растворению камней, но еще в большей степени это свойство выражено у корней. Считается, что наиболее эффективным из всех средств по растворению даже самых больших и «застарелых» камней в желчном пузыре является именно корень шиповника. Заваривать и применять его следует так:

1,5 ст. ложки измельченных корней залить 2 стаканами крутого кипятка, выдержать на слабом огне или на водяной бане не менее получаса, снять с огня, укутать и настаивать не менее 2 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана отвара за 20 минут до еды 3-4 раза в день. Отвар желательно пить в теплом виде. Курс лечения – 3-4 недели, перерыв – 1-1,5 недели, и снова лечение повторяется.

Еще одним удивительным средством лечения желчнокаменной болезни является **золотарник**. Эту траву мало кто знает, произрастает она в основном в заболоченных местах. Поскольку растение является относительно токсичным, то использовать его следует иначе, чем другие травы, чтобы избежать отравления. Прежде всего не следует золотарник заваривать кипятком.

Взять 6 ч. ложек измельченного сырья, залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов под крышкой, затем процедить и выпивать весь настой в течение дня глотками.

Курс лечения золотарником лучше всего сочетать с общим курсом лечения травами желчнокаменной болезни. Обычно я советую своим больным такую схему лечения:

4-5 недель пить сбор трав (о том, как его составить, речь пойдет ниже), затем сделать перерыв для основного сбора на 2-3 недели и в это время лечиться настоем золотарника, затем снова повторить курс лечения основным сбором.

А теперь остановимся более конкретно на том, как составить себе сбор трав для систематического лечения желчнокаменной болезни.

1. Прежде всего надо взять из приведенного выше списка трав (растворяющих желчные камни) 3-4 компонента (можно брать и больше, но обычно бывает реально достать не более 3 компонентов).

2. Для лучшего оттока желчи можно добавить 1-2 компонента *спазмолитического* действия. При желчнокаменной болезни застой желчи явно нежелателен.

3. Для профилактики обострений, вызванных возможным накоплением бактериальной микрофлоры, нужно включить хотя бы одно лекарственное растение с *антибактериальными* свойствами. Лучше всего по целому ряду причин отдать предпочтение **зверобою продырявленному**. Во-первых, бактерицидные свойства у него довольно выражены, во-вторых, зверобой сам по себе обладает свойством растворять желчные камни, и, в-третьих, это растение практически каждому известно, его очень многие собирают и заготавливают летом, а кроме того, практически в любой аптеке его можно купить.

4. Поскольку при желчнокаменной болезни зачастую бывает воспаление слизистой желчного пузыря (холецистит), для профилактики и лечения воспалений нужно включить *противовоспалительные* компоненты. Наиболее эффективным противовоспалительным средством является **мокрица** (звездчатка), известная многим как злостный сорняк.

Из списка трав, предложенного выше, *противовоспалительными* свойствами обладают: **береза** (лист), **земляника** (лист), **спорыш** (птичий горец), **ромашка** безъязычковая (цветки) и др.

ПРИМЕРНЫЕ СБОРЫ ТРАВ ДЛЯ СИСТЕМАТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Брусника обыкновенная (лист) – 3 части, лапчатка гусиная (трава) – 2 части, черника обыкновенная (лист) – 2 части, спорыш (птичий горец) (трава) – 2 части, береза повислая (лист) – 3 части, зверобой продырявленный (трава) – 3 части, мокрица (звездчатка) – 2 части, яснотка (глухая крапива) – 2 части.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 1-1,5 часа, процедить; принимать в день по 1 стакану отвара за 3-4 приема до еды. Курс лечения – 4-5 недель.

Тысячелистник обыкновенный (трава) – 3 части, мята перечная (трава) – 2 части, душица обыкновенная (трава) – 2 части, клевер красный (цветки) – 3 части, черника обыкновенная (лист) – 3 части, хвощ полевой (трава) – 3 части, береза повислая (лист) – 3 части, гусиная лапчатка (трава) – 2 части.

Травы заваривать и принимать аналогично тому, как описано выше (предыдущий пример).

Шиповник коричный (корни) – 2 части, черника (лист) – 2 части, спорыш (птичий горец) – 1 часть, зверобой продырявленный (трава) – 2 части, мята перечная (трава) – 1 часть, земляника обыкновенная (лист) – 2 части, яснотка белая (глухая крапива) – 1 часть.

2 ст. ложки сбора залить 300 мл крутого кипятка, выдержать на водяной бане или на слабом огне не менее получаса. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–25 минут до еды 4-5 недель.

Брусника обыкновенная (лист) – 3 части, корень шиповника – 2 части, гусиная лапчатка (трава) – 2 части, береза повислая (лист) – 3 части, хвощ полевой (трава) – 2 части, зверобой продырявленный (трава) – 1 часть, мокрица (трава) – 1 часть, клевер красный (цветки) – 2 части, ромашка безъязычковая (цветки) – 1 часть.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, варить на водяной бане или на слабом огне 0,5 часа, снять, укутать, настаивать не менее 1,5 часа. Процедить, пить по 1/4 стакана отвара 3 раза в день до еды. Курс лечения – 4-5 недель.

ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ ОБОСТРИЛАСЬ

А теперь остановимся на сборах трав, которые следует заваривать и пить при обострении желчнокаменной болезни. Если для систематического лечения мы брали травы, в основном способные растворять камни, то здесь обязательно нужно сделать упор на такие компоненты, как: *болеутоляющие, спазмолитические, противовоспалительные, седативные, бактерицидные*.

Мокрица (звездчатка) – 3 части, ромашка аптечная или безъязычковая – 2части, зверобой продырявленный (трава) – 2 части, клевер красный (цветки) – 3 части, шалфей лекарственный (трава) – 2 части, таволга вязолистная (трава) – 2 части, подорожник большой (лист) – 3 части, мята перечная (трава) – 2 части.

3 ст. ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить, принимать во время обострения по 0,5 стакана отвара 3–4 раза в день. Курс лечения – 2-3 недели.

Душица обыкновенная (трава) – 2 части, мокрица (трава) – 3 части, чабрец (трава) – 2 части, таволга (трава) – 3 части, подорожник большой (лист) – 2 части, береза повислая (лист) – 3 части, гусиная лапчатка (трава) – 3 части.

Травы заваривать и принимать аналогично тому, как описано в предыдущем примере.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

То, насколько эффективно бывает лечение травами, можно продемонстрировать на следующем примере.

Несколько лет назад ко мне на прием пришла женщина 68 лет с жалобой на постоянные сильные боли в правом боку. Диагноз ей поставили: желчнокаменная болезнь, хроничес-

кий холецистит. Боли были ежедневно и настолько сильные, что «хоть умирай». «Скорую» вызывали регулярно, но самое большее, чем могли помочь ей, – делали укол но-шпы. Врачи настаивали на операции – удалении желчного пузыря, но женщина уже в возрасте, и, кроме того, у нее больное сердце, поэтому выдержать эту операцию она просто не смогла бы.

Ситуация казалась совсем безвыходной. Но опять-таки помогли травы. Ей был предложен сбор, в который вошли компоненты болеутоляющие, противовоспалительные, растворяющие желчные камни, спазмолитические, седативные:

лапчатка гусиная (трава) – 2 части, спорыш (птичий горец) (трава) – 2 части, душица обыкновенная (трава) – 1 часть, чабрец (тимьян ползучий) – 1 часть, сушеница топяная (трава) – 1 часть, хвощ полевой (трава) – 2 части, береза повислая (лист) – 2 части, мята перечная (трава) – 1 часть, мокрица (звездчатка) – 2 части, тысячелистник обыкновенный (трава) – 2 части, буквица лекарственная (трава) – 1 часть, шалфей лекарственный (трава) – 2 части, таволга вязолистная (трава) – 2 части, подорожник большой (лист) – 2 части, зверобой продырявленный (трава) – 2 части, клевер красный (цветки) – 1 часть.

3 ст. ложки сбора залить 0,7 л крутого кипятка, настоять, укутав, не менее 1,5 часа, процедить, в день принимать по 1 стакану отвара за 4 приема до еды. Курс лечения – 5 недель.

Через 5 недель был сделан перерыв на 2 недели (лечение золотарником), после прием трав повторился. По мере лечения приступы становились все реже, боли были слабее, чем прежде.

Если после первого курса лечения приступы стали возникать не чаще одного раза в неделю (до этого боли были практически ежедневно), то после второго курса больная практически здорова, самочувствие хорошее.

Третий курс лечения проводился другим сбором:

брусника обыкновенная (лист) – 2 части, береза повислая (лист) – 3 части, черника обыкновенная (лист) – 1 часть, спорыш (птичий горец) – 2 части, шиповник коричный (корни) – 2 части, хвощ полевой (трава) – 3 части, зверобой продырявленный (трава) – 2 части, подорожник большой (лист) – 3 части, цикорий обыкновенный (трава) – 1 часть, чабрец (трава) – 2 части, тмин обыкновенный (плоды) – 2 части, фиалка трехцветная (трава) – 2 части.

Курс лечения также составлял 5 недель, после чего 2 недели – лечение золотарником (способ лечения золотарником описан выше), после которого женщина была практически здорова, чувствовала себя хорошо.

Помимо трав рекомендую использовать в пищу такие овощи, как **тыква** и **кабачок**, которые очищают организм от шлаков и препятствуют образованию камней.

Ну и конечно же следует соблюдать диету – избегать жирного, острого, копченого.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
фитотерапевт, к.б.н.

«ПР+»: Связаться с Татьяной Евгеньевной можно по тел. 0-0-7 (496) 425-81-59 с 20-21 часа московского времени.

ПОМЯГЧЕ С КАМНЯМИ, ПОСЕРЬЕЗНЕЕ С КИСТАМИ!

Камни и кисты в почках, геморрой

«ПР+»: Есть темы, которые являются лидерами по тому, как часто они встречаются. Например, читательница из г. Пересвет Московской обл. Борзенко Е.В. пишет:

✉ *«Я пишу вам для того, чтобы попросить у вас помощи. Мне 75 лет, больна, болячек много, но особенно меня беспокоят две. В прошлом году сделали УЗИ и обнаружили в обеих почках кисту, камни были обнаружены еще раньше. И еще у меня внутренний и внешний (наверное, имеется в виду наружный. – **Прим. В.К.**) геморрой, который очень беспокоит (подчеркнуто самим автором. – **Прим. В.К.**).*

Лечилась некоторыми рецептами из «ЗОЖ», но ничего пока не помогает. Камни в почках – в правой 1,2 см, в левой – 0,8 см. Мы выписываем все ваши издания. Обращаться в центры не имею возможности ввиду мизерной пенсии».

О кистах спрашивала и Коновалова Анна Ивановна из Ставропольского края, и многие-многие другие наши читатели. Мы передали увесистую пачку этих писем известному вам Виктору Михайловичу КОСТЕРОВУ, и вот что он ответил.

7 СПОСОБОВ РАСТВОРИТЬ КАМНИ

Начнем с камней. Способов выведения камней много, но нужно учесть две вещи. Во-первых, вам 75 лет, и способы лечения должны быть максимально щадящими. Во-вторых, камни крупные, и если применить жесткий способ, при котором камни выходят целиком, они могут тронуться с места, но из-за своего большого размера через мочевыводящие пути не пройдут и застрянут. Тут уж без операции не обойтись.

Именно поэтому и нужно использовать мягкие, щадящие методы.

Издавна в России крестьяне выгоняли камни из почек и желчного пузыря свеклой, причем в самых разных вариантах.

1. Пить свекольный сок по стакану по утрам натощак продолжительное время, например месяц, затем 2 недели – перерыв и лечение повторить.

2. Взять несколько головок свеклы, вымыть, очистить и варить их, причем до тех пор, пока сок не станет загущаться – это видно на глазок. Пить такой сок по 50 мл утром натощак и на ночь. Курс – 3 недели пить, 1 неделя – перерыв. И так 2-3 раза до достижения лечебного эффекта.

3. Большим авторитетом пользуется прием смеси соков: свекольного, морковного и огуречного, взятых в равных пропорциях. Пить надо по 1 стакану натощак в течение месяца.

4. Сельские целители часто применяли способ избавления от камней с использованием куриных «пупков» – это внутренняя, железистая часть стенки желудка кур.

Ее надо отделить от мышечной части, высушить и мелко измельчить в кофемолке. Так же в кофемолке измельчить траву спорыша, смешать их поровну. Принимать сухую смесь по 1 ч. ложке по утрам натощак.

1 месяц принимать, 10 дней перерыв и при необходимости повторить еще 1 месяц.

5. Предлагаю еще один оригинальный и простой способ.

Взять 1 кг петрушки, причем в дело идут и корень, и зеленая часть, хорошо помыть и подсушить. Измельчить, но не слишком мелко, добавить 3 л воды и 1 кг сахара, после чего кипятить 30 минут, затем хорошо утеплить и настоять 3 часа. После фильтрации разделить полученный настой на 3 части, то есть по 1 л. Принимать по 1 л в течение дня за 5-6 приемов. Камни должны раствориться до величины песка и выйти.

6. Есть один очень простой способ, при котором нужно пить настой спорыша.

Нужно взять 2 ст. ложки сухого спорыша и заварить в 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 30 минут, настоять 1 час. Принимать по половине стакана 3 раза

в день до еды не менее 3 месяцев, с перерывом между каждым месяцем 10 дней.

7. Возможно использование корней шиповника (заготавливать надо корни в мае месяце). Из корней можно готовить настойку и настой.

Настойку приготавливают путем настаивания 70 г сухих корней в 0,5 л водки, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Но этот способ позволяет «выгнать» мелкие камни, до 0,5 см.

Вам же нужно приготовить *настой*:

для этого взять те же 70 г сухих измельченных корней шиповника, залить 0,5 л кипятка и кипятить на слабом огне 30 минут, после чего настоять 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды в течение месяца и после недельного перерыва курс повторить.

УБИРАЕМ КИСТЫ

Лечение кист, особенно если их много (поликистоз) требует последовательности и определенного упорства. Приведу несколько рецептов.

1. Для профилактики от вторичного появления кисты очень полезно пить сок калины.

Сок калины нужно разбавить водой в равных соотношениях и принимать по 100 мл 3 раза в день до еды в течение 2 недель, неделя перерыв и лечение повторить. Можно добавить мед по вкусу.

2. Еще один способ — с чистотелом.

Надземную часть чистотела пропустить через мясорубку, полученную массу залить водой (1:1) и настоять 10 дней. Принимать первые 10 дней по 1 ч. ложке + 1 ст. ложка воды утром натощак. Вторую десятидневку принимать по 1 ст. ложке настойки + 1 ст. ложка воды также утром натощак. Третью декаду принимать по 1 ст. ложке смеси + 1 ст. ложка воды 3 раза в день после еды. Затем сделать месячный перерыв и курс лечения повторить.

3. Еще один рецепт, который я успешно использовал на многих пациентах.

Смешать поровну сухой измельченный корень лопуха, траву чистотела и шишко-ягоды можжевельника. 3 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, утеплить и настоять 2 часа, процедить и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день спустя 30-40 минут после еды.

4. Если нет возможности приобрести все вышеуказанные растения, найдите траву спорыш.

Заварить 3 ст. ложки измельченного спорыша в 0,5 л кипятка, настоять 2 часа и пить по 2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды в течение месяца. После десятидневного перерыва лечение повторить. Пройти таких месячных курсов надо не менее трех.

ГЕМОРРОЙ

В отношении геморроя следует сказать, что наибольшее количество народных рецептов относится именно к этой болезни. Тем не менее по своей индивидуальности в плане лечения геморрой значится в лидерах, то есть одному помогает одно, а другому другое. Вот и я приведу несколько рецептов, на мой взгляд, самых универсальных.

1. Во-первых, после каждого испражнения нужно подмываться холодной водой, а по мере привыкания ставить 2 раза в день холодные (ледяные) свечи.

Для этого отрежьте от резиновых перчаток пальцы, залейте туда воды, а лучше настой ромашки и поместите, поставив их вертикально, например в стакане, в морозилку. Через 2-3 часа свечи готовы.

2. В народе славились свечи, выструганные из свежего картофеля. Я приловчился использовать такие свечи, предварительно на 1 час поместив их в холодильник.

3. Что касается фитотерапии (лечение травами), на мой взгляд, хороший эффект можно получить при использовании лекарственного растения коровяк скипетровидный, многие знают это величественное растение с желтым мощным соцветием в виде скипетра.

2 ст. ложки сырья заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут.

Приготовленный настой пить 3 раза в день по 100 мл в течение 3 недель. Затем сделать перерыв на 1 неделю. Такой курс повторить 2-3 раза.

Параллельно с приемом настоя внутрь ставить на ночь ватные тампоны в прямую кишку с этим же настоем.

Смочить в настое коровяка ватный тампон, частично отжать излишки настоя, ввести тампон в прямую кишку. При первой же дефекации тампон выйдет.

4. Другим растением является стальник пашенный, методика применения его такая же, как и с коровяком.

5. Уж я не буду говорить про растение горец почечуйный, который и назвали-то почечуйным из-за того, что он хорошо лечит геморрой, ботаническое название: горец почечуйный, а почечуй по-латыни – геморрой.

6. И последний рецепт, который может по эффективности даже превзойти предыдущий.

Растопите нутряное свиное сало (100 мл) и добавляйте в него по каплям березовый деготь (есть в аптеке). Добавлять надо до тех пор, пока смесь не приобретет цвет среднезаваренного кофе. Полученную мазь нужно наносить на геморроидальные шишки и даже в прямую кишку, например, с помощью тампонов.

Виктор КОСТЕРОВ,
врач-фитотерапевт.

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОД ЗАЩИТОЙ ФИТОТЕРАПИИ

Рак шейки матки

Рак шейки матки (РШМ) – второе по частоте онкологическое заболевание гинекологической сферы. Оно составляет пятую часть от онкогинекологических заболеваний и имеет удельный вес в 2,8% среди всех злокачественных новообразований у женщин. В России ежегодно заболевают 14 женщин из 100000, а ежегодная смертность составляет 4,7 на 100000. В качестве основной причины РШМ сейчас рассматривается папилломавирусная инфекция человека.

Важное значение имеют факторы, способствующие развитию дисплазии слизистой шейки матки, которая считается предраковым состоянием. В частности, к дисплазии могут приводить:

– бактериальные, вирусные и грибковые хронические инфекционные процессы женских половых органов, в том числе так называемые скрытые инфекции;

– дисбактериоз влагалища;

– любые проблемы, приводящие к нарушениям выработки женских половых гормонов;

– а также еще целый ряд причин, вплоть до употребления алкоголя, курения, регулярного приема в пищу большого количество перца и неупорядоченной половой жизни.

Вне всякого сомнения, знание этих факторов и целенаправленная борьба с ними являются основой профилактики РШМ. Другое направление профилактики – это регулярная диспансеризация женского населения и проведение скринингового теста, а именно цитологического исследования мазков со слизистой шейки матки. Этот простейший тест, впер-

вые предложенный еще в 1928 году итальянским врачом Бадисом и усовершенствованный Папаниколау, имеет диагностическую ценность 85-95%. Мазки начинают изучать через 3 года после первого полового контакта, но не позднее 21 года. Сначала 1 раз в год, потом каждые 2-3 года и так до 70 лет.

Несмотря на то, что рак шейки матки – заболевание у женщин довольно частое, на приеме у фитотерапевта такие больные бывают сравнительно редко. В частности, в нашей практике такие пациентки составляют всего 1,8%, что почти вполовину меньше, чем реальная заболеваемость. К слову сказать, больных раком яичников на приеме фитотерапевта можно увидеть в два раза чаще, хотя заболевание более редкое. О причине данного факта можно порассуждать, хотя нам она кажется вполне очевидной. Рак шейки матки – заболевание, которое в последние десятилетия научились сравнительно неплохо диагностировать на ранних стадиях. Так, на долю I и II стадий РШМ приходится около 70% впервые выявляемых случаев. Для сравнения: 70% впервые выявленного рака яичников относятся к III стадии. Кроме того, несмотря на преобладание плоскоклеточных карцином, слабочувствительных к химиотерапии, РШМ на ранних стадиях вполне успешно лечат посредством операции и лучевой терапии. Таким образом, на приеме у врача-фитотерапевта чаще всего можно увидеть три категории больных РШМ:

1. Радикально и в целом успешно пролеченные оперативно или посредством лучевой терапии больные, которых не удовлетворяет отсутствие какого бы то ни было дальнейшего системного лечения. Чаще всего это молодые женщины. Основная движущая идея – профилактика.

2. Больные РШМ в запущенных случаях заболевания, не зависимо от того, было проведено им лечение или нет. Как правило, пожилые пациентки с поздно выявленным заболеванием, которым не показано основное лечение из-за наличия серьезной сопутствующей патологии и возраста. Основная идея – преодоление (по возможности) осложнений недуга (чаще всего кровотечения), замедление процесса развития опухоли и как можно более длительное удержание стабилизации.

ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЕ РАСТЕНИЯ

Совсем иначе выглядит курс лечения больных РШМ, имеющих неудаленную или вновь развившуюся опухоль. На первый план выходят растения с выраженным *противоопухолевым* действием, а также растения, устраняющие наиболее тяжкие осложнения болезни – *интоксикацию, маточные кровотечения, болевой синдром* и т.п. Поэтому основное внимание мы уделим изучению именно этих групп растений.

Итак, противоопухолевые травы. При раке шейки матки используются две категории противоопухолевых средств – внутренние и наружные. Возможность применения последних связана с анатомическими особенностями органа, позволяющими воздействовать лекарством непосредственно на опухоль.

Бархат амурский (Phellodendron amurense Rupr.)

1 ст. ложку листьев растения залить стаканом горячей воды, выдержать на водяной бане в течение 15 минут. Отстоять полчаса, процедить, довести кипяченой водой до исходного объема. Принимать по 1-3 ст. ложки три раза в день перед едой 1,5-2 месяца.

Василистник вонючий (Thalictrum foetidum L.)

Настой: 1 ст. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день 2-4 недели.

Настойка: 20 г высушенной измельченной травы залить 100 мл 70%-ного спирта, настаивать 10-14 дней, периодически взбалтывая, процедить. Назначают внутрь по 30-40 капель 3-4 раза в день 2-4 недели.

Барбарис обыкновенный (Berberis vulgaris L)

Настойка из листьев барбариса 1:5 на 40%-ном спирте. Назначают внутрь по 25-30 капель 3 раза в день. Противопоказана при климактерических кровотечениях и при задержке в матке оболочек и частей детского места, беременности 2-4 недели.

Отвар: 1 ч. ложку измельченных и высушенных корней барбариса залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, после остывания процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день 2-4 недели.

Хохлатка обманчивая (Corydalis ambiqua Cham. et Schlecht.)

1 ст. ложку измельченных клубней залить 1 стаканом воды, кипятить 5 минут на слабом огне, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день 2-4 недели.

Водосбор сибирский (Aquilegia sibirica Lam.)

1 ст. ложку травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день 2-4 недели.

Чистотел большой (Chelidonium majus L.)

1 ст. ложку сухой измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день 2-4 недели.

10%-ная настойка травы на 40%-ном спирте. Принимать по 10 капель 3 раза в день 2-4 недели.

100 г свежей травы чистотела тщательно вымыть холодной водой, окатить кипятком. Измельчить (работать в перчатках!). Поместить в двухлитровую банку и залить 1 л холодной кипяченой воды. Оставить на 1 час. Использовать для спринцеваний 1 раз в день. Курс – 10 процедур. Повторить через 10 дней.

«Тибетский рецепт». Возможно, к Тибету никакого отношения не имеет, но впервые я его услышал именно под этим названием.

Берут 3 средних листочка свежего чистотела и бросают в 1,5 л кастрюльку с только что закипевшей водой. Выдерживают на слабом огне еще пару минут и снимают. Получается слабо-желтый настой. Пьют по 1 стакану трижды в день 2-4 недели.

30 г сухой измельченной травы залить 1 л кипятка, настаивать 3 часа, процедить и использовать для спринцеваний 2-4 недели.

Растения данной группы комбинируются в составе схемы с другими, обладающими кровоостанавливающими, иммуномодулирующими, детоксикационными свойствами симптоматического лечения.

Интересный пример комбинированной схемы фитотерапии представляет собой схема М. Голюка. Так, например, при изу-

чении рекомендаций по лечению рака желудка, 12-перстной кишки, пищевода и легких создается впечатление, что эта рецептура как нельзя лучше подходит для «гинекологических случаев». Основой схемы служит **марьин корень** (пион уклоняющийся) – один из типичнейших народных «маточников».

Его настойку пьют постоянно и без перерывов на протяжении 2-3 месяцев.

Другие же компоненты схемы чередуются по кругу в ходе девятидневного цикла в следующем порядке.

Первый, второй и третий день принимают водный настой бадана, на четвертый день – настойку чистотела, на пятый и шестой день – настойку софоры японской и, наконец, на седьмой, восьмой, девятый – настойку элеутерококка.

Чистотел, несмотря на однодневный прием в ходе 9-дневной схемы, вполне может оцениваться как источник алкалоидов (в т.ч. берберина), так как доза предлагается поистине гигантская – 30 мл 20%-ной настойки в сутки. Сравните с рекомендованной: 10%-ная настойка травы на 40%-ном спирте. Принимать по 10 капель 3 раза в день. Впрочем, дозы других растений также преизрядные.

Настойка **софоры японской** в научной медицине используется в основном в двух ипостасях – как *кровоостанавливающее* средство (что при раке матки и шейки матки бывает весьма нелишним) и как *гипотензивное* средство. В традиционных же медицинских системах софора нередко применяется при раке печени и матки. **Бадан,** вероятно, играет роль *иммуномодулятора*, обладающего помимо того некоторой *противоопухолевой, кровоостанавливающей* и *ранозаживляющей* способностью. И, наконец, то, без чего не обходится ни один восточный противораковый рецепт, – мощный *адаптоген*, в данном случае **элеутерококк**.

Приготовление лекарственных форм для схемы Голюка.

1. Корни бадана. 50 г измельчить, засыпать в эмалированную посуду, налить 350 мл воды с температурой 60 градусов. Дать настояться в закрытом виде 8 часов. Настой не сцеживать, хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

2. Марьин корень. 50 г измельчить, засыпать в бутылку с водкой. Настаивать 10 суток в темном месте. Не сцеживать. Принимать по 30-40 капель три раза в день за 30 минут до еды, разводить в небольшом количестве воды.

3. Чистотел. 12 г сухой травы измельчить, засыпать в бутылку с водкой, настоять 5 суток. Принимать по 1 ст. или дес. ложке три раза в день за 40 минут до еды.

4. Софора японская. 200 г плодов порезать на дольки, засыпать в бутылку с 56-градусным спиртом. Настоять 10 суток в темном месте, периодически встряхивая.

Пить по 35 капель 2-3 раза в день за 40 минут до еды. Кончается настойка, в плоды снова влить 150 мл 56-градусного спирта (в первый раз залить 500 мл спирта), настоять две недели и продолжать употреблять.

5. Элеутерококк. 100 г корня нарубить на кусочки 0,6-1 см, засыпать в бутыль 0,7 л и залить 500 мл 40-градусной водки. Настоять в темном месте в течение десяти суток. Прием по 40 капель три раза в день за 40 минут до еды. Курс длительный – несколько месяцев.

Как мы видим, помимо растений, содержащих берберин, при раке шейки матки находят свое применение и другие растения, в которых данного алкалоида нет, как, впрочем, нет и других сильнодействующих веществ. Таковы дягиль лекарственный, дудник Микеля, кодонопсис мелковолосистый, ортилия однобокая (боровая матка).

Во вводной части мы упоминали, что при раке матки и шейки матки используются водные растения. Так, в Японии для лечения рака шейки матки применяют листья и семена **лотоса**:

1 ч. ложку семян лотоса орехоносного залить 200 мл воды, кипятить на слабом огне 4-5 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды 2-4 недели.

В качестве *обезболивающих* средств при раке шейки матки назначают отвар клубней **хохлатки обманчивой** (рецепт см. выше), а также **лилию тигровую.** Слегка отваренную луковицу применяют как *мочегонное*, *маточное обезболивающее* средство по следующему рецепту.

15-граммовую луковицу ошпаривают кипятком, настаивают 10-15 минут, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день 2-4 недели.

СПРИНЦЕВАНИЯ И ТАМПОНЫ

Параллельно внутреннему приему назначаются местные средства – спринцевания с отварами растений, тампоны с лекарственными маслами. Для местной терапии используют: **бадан, калган, облепиху, чистотел, тысячелистник, сушеницу топяную, зверобой продырявленный.**

Например: 1 ст. ложку жидкого экстракта бадана растворить в 1 л теплой кипяченой воды, использовать для спринцевания.

Или: смесь листьев и почек березы залить пятью частями воды. Дать настояться ночь (5-6 часов). Использовать для спринцеваний при раке шейки матки.

Или: 15 г корневищ горца змеиного залить 0,5 л воды, кипятить на медленном огне 30 минут, охладить, процедить.

Приготовление масел для тампонов можно осуществлять путем холодного и горячего настаивания. Холодное настаивание самое простое, но требует больше времени.

Сырье берут обычно в соотношении 1 часть растительная на 4-5 частей растительного масла, закрывают крышкой и ставят в темное место на 2-3 недели. Чем грубее сырье, тем дольше требуется настаивать. Горячее настаивание несколько хлопотнее, но готовый препарат можно получить несравненно быстрее. Кроме того, разогревание смеси до высокой температуры уничтожает микрофлору, неизменно присутствующую на растительном сырье. Емкость (лучше всего подходит глиняный горшок с крышкой) с растительным сырьем и маслом выдерживают на водяной бане или в русской печи 1-2 часа. Масло нужно хранить в холодильнике и перед применением разогревать в теплой воде.

Одним из наиболее часто используемых готовых средств является **масло облепихи**. Его также используют для устранения последствий лучевой терапии.

При лечении *рака и эрозий шейки матки* применяют ватные тампоны, обильно смоченные маслом (5-10 мл на тампон).

Тампоны меняют ежедневно. Проводят 10-15 процедур на курс. При необходимости курс лечения повторяют через 4-6 недель.

Подобным образом можно использовать и готовое аптечное эвкалиптовое масло. Однако его рекомендуется разводить с подсолнечным 1:5.

Наружные процедуры применяют обычно 1-2 раза в день, спринцевание – перед сном, а тампоны с маслом – на ночь.

Пример лечебной схемы.

1. Настойка травы с семенами болиголова по схеме с 1 капли вверх до 30 и вниз три раза в день за 1 час до еды в 1/4-1/3 стакана чистой воды.

2. Сбор в составе:

бархат амурский (лист) – 3 части, бузина черная (цветки) – 2 части, лопух большой (корень) – 1 часть, астрагал перепончатый (корень) – 1 часть, календула лекарственная (цветки) – 1 часть, соссюрея иволистная (трава) – 1 часть, шалфей лекарственный (трава) – 1 часть.

1 ст. ложку сбора залить 200 мл воды, 15 минут выдержать на водяной бане. Отстоять, процедить. Довести до исходного объема кипяченой водой. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

3. Сразу после водяной бани добавить в отвар 3 мл 7%-ной настойки копеечника альпийского.

4. На ночь после туалета половых органов вводить тампон с маслом зверобоя курсом 10-14 дней.

Андрей АЛЕФИРОВ,
врач высшей категории,
ученый секретарь секции фитотерапии
Санкт-Петербургского
научного общества терапевтов им. С.П.Боткина.

Связаться с Андреем Николаевичем можно по телефонам: 0-0-7 (921) 795-0-295, (812) 269-17-68.

ЧТОБЫ НОГИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ

Грибковые поражения ногтей, онихомикоз

✉ *«Здравствуйте, уважаемая редакция «Предупреждения Плюс»! Обращаюсь к вам с большой просьбой. У нас в районе никогда не было врача-дерматолога. Началась моя проблема с того, что уронила ведро с известкой себе на ногу. В феврале этого года хирург удалил мне пораженный ноготь большого пальца левой ноги. Сама где-то вычитала, что после такой процедуры больное место необходимо смазывать зеленкой и мазью «Клотримозол». Причем мазью следует обрабатывать пораженный участок очень долго, чтобы инфекция не вернулась.*

По нелепой случайности, перепутав носки, заразила грибком ноготь большого пальца правой ноги. К сожалению, в нашем районе нет квалифицированной помощи. Приходится заниматься самолечением. Каждые 3 дня делаю ножные ванночки с содой и дегтярным мылом. Потом обрабатываю пораженные ногти йодом и накладываю средство «Ногтивит», которое мне предложили в аптеке. Половину пораженного ногтя удалила, а остальное не получается. Что делать дальше, чем лечить? Вот и мучаюсь. Носки теперь я выбрасываю. Боюсь заразить другие ногти. Где-то вычитала, что после полного излечения нужно выбросить все нательное и постельное белье, носки, чтобы инфекция опять не вернулась.

Подскажите, пожалуйста, как мне избавиться от грибка на ногтях больших пальцев обеих ног? И в будущем как уберечься от этой инфекции?

С уважением!»

Адрес: Абдуллиной М.Г.,
641095 Курганская обл., Сафакулевский р-н,
с. Карасево, ул. 40 лет Победы, д. 3.

✉ *«Добрый день! Я стал подписчиком вашего журнала только в 2010 году, до этого ничего не знал о его существовании. Пока снова не заболел разными болячками. У меня к вам большая просьба: помочь вылечить грибок большого пальца на ногах, убрать под ногтем «черноту». Больной ноготь хирург удалил, сказал целый год принимать препарат фунготербин. А мне он не подходит, так как уже было две язвы ЖКТ. Подскажите, какие травы и как их можно применять для лечения грибка на ногах?*

С уважением».

Адрес: Чеснокову Б.,
679016 г. Биробиджан, ул. Димитрова, д. 12, кв. 45.

Грибок ногтей *(онихомикоз)* является следствием появления грибковой, весьма живучей инфекции, которая со временем поражает весь ноготь и, разрушив его, переходит на другие ногти или кожу. Чаще всего заражение этим недугом происходит через обувь в семье, а также в местах общественного пользования: банях, душевых, бассейнах, тренажерных и спортивных залах.

Внешне появление грибка ногтей может выглядеть следующим образом: меняются цвет и толщина ногтей; они начинают крошиться или разрушаться. От грибка ногти меняют цвет, становятся белыми, коричневыми, желтыми, серыми, а иногда даже зелеными или черными. Ногтевая пластинка теряет прозрачность и утолщается, так как грибки располагаются как раз между ней и основанием ногтя. Со временем роговые массы нарастают и очень мешают эффективному лечению *онихомикоза*, поэтому не стоит затягивать с обращением к специалисту. Случаи, когда бы *онихомикоз* закончился самопроизвольным выздоровлением, медицине неизвестны, а значит, эту болезнь необходимо лечить.

ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКОВОЙ ИНФЕКЦИИ

Процесс лечения *онихомикоза* длительный: может занять от 5 до 8 месяцев. Причем весьма эффективно сочетать наружное применение лекарственных растений с приемом внутрь.

Примерная схема лечения выглядит следующим образом:

Для **приема внутрь** готовится сбор из лекарственных растений: трава **фиалки трехцветной**, цветки **ромашки, календулы**, лист **эвкалипта, брусники**, трава **тысячелистника, хвоща, подорожника**. Растения взять по 100 г, измельчить.

1 ст. ложку сбора залить 300 мл холодной воды, поварить 5-7 минут, настаивать 1-1,5 часа, процедить. Добавить 1 ст. ложку сока молодых орехов, 2 ч. ложки настойки календулы и 1 ст. ложку меда. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Наружно: к перечисленным выше травам нужно добавить **кору дуба**, траву **череды**, иглы **сосны**.

4 ст. ложки приготовленной смеси залить 1 л холодной воды, варить 10-15 минут, настоять 1 час, вылить в таз. Ножную ванночку проводить при температуре 40-45 градусов в течение 20-30 минут через день.

В другие дни на пораженные грибком ногти полезно наносить 20%-ную настойку прополиса, а вечером – аптечное средство цитросепт.

Интересно, что еще в 2002 году на большой группе больных с грибковыми поражениями ногтей было проведено лечение этим натуральным средством. Его наносили на ногти утром и вечером по 3-5 капель в течение 4 месяцев, а внутрь – по 15 капель, растворенных в 100 мл воды, 2 раза в день до еды. Пораженные слои ногтя подпиливали и 1 раз в 3-4 недели делали шлифовку (очищали послойно). Результат был превосходный – 100%-ное излечение. Кроме того, цитросепт успешно применяется при различного рода кандидозах, бронхолегочных заболеваниях, инфекциях мочеполового тракта, инсультах, юношеских угрях и псориазе.

В народной медицине грибковую инфекцию лечат маслом эвкалипта, корой ивы, березовым дегтем, которые наносят на пораженные ногти как во время лечения, так и для профилактики.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

После выздоровления данной категории больных рекомендую 1-2 раза в неделю в течение 4-6 месяцев применять

ножные ванночки по предложенной выше методике. Как показывают клинические наблюдения, люди, перенесшие грибковую инфекцию, еще какое-то время остаются в зоне риска.

В целях недопущения реинфекции (повторное заражение переболевшего какой-либо инфекционной болезнью возбудителями той же болезни, приведшее к развитию инфекционного процесса) во время и после лечения больные должны строго соблюдать личную гигиену: не пользоваться чужой обувью, носками. После посещения саун, бань, бассейнов следует обязательно нанести на кожу стоп и ногти 2%-ный раствор йод-салицилового спирта или экстракт грейпфрута – цитросепт. Достаточно втереть в подошвы по 3-5 капель этого средства, дать высохнуть, и ваши ноги будут защищены. Дело в том, что после упомянутых оздоровительных процедур кожа распаривается, размягчается, и для грибковой инфекции создаются благоприятные условия для проникновения в кожу.

Периодически обувь больного также необходимо дезинфицировать: на внутреннюю поверхность ваткой нанести формалин и поместить обувь в полиэтиленовый пакет, туго завязать. В такой «газовой камере» обувь остается в течение суток. Подобную процедуру для носимой обуви необходимо проводить 1 раз в месяц.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к доктору, с ним можно связаться по моб. тел. : 0-0-7 (926) 532-69-54, в среду или субботу – с 10 до 14 часов по тел.: 0-0-7 (499) 151-04-17.

ЗАМОРИТЬ ЧЕРВЯЧКА...

Осложнение после энцефалита, эпилепсии и шизофрении, свинка, выпадение прямой кишки, бельмо на глазу

Всем нам со школьной скамьи хорошо известно, что дождевые черви очень полезны, так как являются основными созидателями почвы. Чарльз Дарвин первым из биологов провел серьезные исследования образа жизни этих животных. Вот что он писал о червях в своей книге: «Нельзя не удивляться, когда подумаешь о том, что весь растительный слой уже прошел через тело дождевых червей и через несколько лет снова пройдет через них. Плуг принадлежит к числу древнейших и имеющих наибольшее значение изобретений человека; но еще задолго до его изобретения почва правильно обрабатывалась червями и всегда будет обрабатываться ими. Весьма сомнительно, чтобы нашлись еще другие животные, которые в истории земной коры заняли бы столь видное место...».

КАК В СТАРИНУ ЛЕЧИЛИСЬ ЧЕРВЯМИ

Полагаю, что мало кто знает о том, что дождевые черви обладают еще и целебными свойствами, хотя их применение с лечебной целью известно давно. У гомеопата прошлого В. Дерикера есть такие строки: «Червей собирают в склянку, плотно закрытую, и ставят на солнце, где черви лопаются и дают жир, которому дают отстояться, очиститься и по капле впускают в глаз. Так же лечила крестьян одна помещица в Финляндии, около Кексгольма, где много слепых от курных изб. В Московской губернии средство это приготавливается иначе: собранных дождевых червей посыпают поваренной со-

лью, оставляют там, пока не замрут, потом полученный из них сок (рассол) впускают в пораженный глаз каплями. Так лечат наружное бельмо у домашних животных. Сельский хозяин, испытавший это средство, уверяет, что в две недели вылечивал даже застарелые бельма. В Польше от ревматизма настаивают на дождевых червях винный спирт на солнце и этим натираются. На Кавказе дождевые черви, умерщвленные каменной солью, прикладывают к глубоким порубленным ранам с повреждением сухожилий».

Ф. А. Шлерет в 1793 г. в книге «Аптека или наука составлять разные лекарства» писал: «Земляные черви утоляют кислоту, унимают судороги и корчи, произведя испарину». В старинных лечебниках приводится такой рецепт: «...глаза лечат дождевыми червями, сгнившими в стакане и превратившимися в чудодейственное масло». В книге «Магические растения» П. Сидир указывает: «...барвинок *(Vinca minor),* растертый в порошок с земляными червями и съеденный пациентом с мясом, увеличивает половую силу; от ногтоеда обертывают палец земляным червяком, взятым под водосточной трубой; пока червяк жив — чувствуется боль, но затем гной исчезает и палец выздоравливает». Кроме того, он пишет, что известный врач Средневековья Парацельс применял растение кирказон *(Aristolochia clematitis L.)* «вместе со скипидаром и земляными червями в дистиллированной воде, а в качестве припарки — с живокостью и алоэ». Квинт Серен Самоник в своем сочинении рекомендовал при *боли в ушах:* «... червей земляных вместе с салом крикливого гуся взяв отварить: несомненно рассеешь недуг застарелый...»; для *окраски волос:* «... вместе с оливковым маслом и черви идут земляные»; для *лечения зубов*: «... очень полезно бывает ввести в дуплистые части, и порошок из червя земляного и жженого годен»; при *мастопатии*: «вспухшие грудей концы ты червями натри земляными».

При современном уровне развития биологии и медицины эти рецепты воспринимаются как средневековое знахарство, лишенное научного обоснования. Однако исследования

С.П. Пигулевского показали, что в организме дождевых червей действительно содержатся биологически активные вещества. Он установил, что в период размножения, в июне, дождевые черви становятся ядовитыми. При этом токсические вещества появляются в половых железах. Домашние птицы, съевшие дождевых червей в это время, погибали. Водные экстракты желез червей в дозе 0,2 мл убивали воробья. Введение неразведенного экстракта в дозе 0,2-0,5 мл мышам и крысам сопровождалось явлениями паралича задних конечностей и поражением почек и вызывало их гибель. Прогревание яда в течение 15 минут до 75° не снижало его активности. Такой же токсичностью, но в меньшей степени обладала и кровь червей — гемолимфа. Водные экстракты половых желез червя, приготовленные в декабре — феврале, не проявляли токсических свойств.

В полном соответствии с исследованиями С.П. Пигулевского находится еще одна старая пропись, имеющая историческое значение. В книге «Источник здравия» (Пан Сум) можно прочитать: «Собирают дождевых червей в мае, отрезают голову и кладут в склянку, наполненную деревянным маслом, настаивают несколько дней на солнце — хранят весь год. Применяют от лому и болей в суставах». Известный немецкий врач Шталь в 1734 г. писал, что при «падучей болезни» помогают «земляные черви, взятые в июне во время совокупления до восхода солнца и после дождя, обмытые винным спиртом или вином и затем истолченные в порошок».

Следует обратить внимание на наблюдательность древних лекарей. Исследованиями С.П. Пигулевского подтверждено, что червей надо собирать в мае — июне, когда активных веществ в них больше, а голову необходимо отрезать, поскольку в ней они не содержатся. Как же после этого пренебрежительно относиться к рекомендациям старых врачей?

ПОЗНАКОМИМСЯ ПОБЛИЖЕ

Итак, давайте разбираться подробно: где их брать, этих дождевых червей, что и как ими лечить. Дождевые черви от-

носятся к классу олигохет, или малощетинковых кольчецов, включающему около 3000 видов. Семейство настоящих дождевых червей, или люмбрицид, насчитывает около 200 видов. К этому семейству принадлежит обыкновенный дождевой червь *(Lumbricus terrestris)*.

В настоящее время дождевые черви применяются лишь в традиционной китайской медицине (китайские названия сырья di long, qiu yin, qu shan, guang di long, tu di long). Используют два вида земляных червей. Первый вид *Pheretima aspergillum E.Perrier* водится на юге Китая в провинциях Гуандун, Гуанси и Фуцзянь. Второй – **серая аллолобофора** *(Allolobophora caliginosa trapezoides Ant.Duges)*, называемый иногда пашенным червем, – широко распространенный вид, встречается почти по всей планете. Найти его можно также и в лесах, и на огородах, и на побережьях водоемов.

Это средних размеров, до 15-16 см длиной, сероватый червь, совершенно лишенный пурпурной пигментации, с пояском, расположенным обычно на сегментах с 27-го по 34-й. Задний конец тела не уплощен. При благоприятных условиях размножается в огромных количествах: с площади в 1 м^2 удается иногда выкопать до 400-500 экземпляров. К этому же роду принадлежит и один из самых крупных наших червей - **алтайская гигантская аллолобофора**, называемая местным населением «щура» и «салазана». Живые черви достигают толщины 1,5 см и растягиваются до 40 см и больше.

Ловят червей с весны до поздней осени. Используют их как в сухом, так и в свежем виде. У первого вида перед сушкой удаляют внутренности, разрезая тело червя вдоль пополам. Для умерщвления второго вида используют обычную древесную или травяную золу, в которой червь быстро погибает. Перед сушкой червей моют в холодной воде. Сушат на солнце или в сушилках, разрезав на части.

По данным традиционной китайской медицины, дождевые черви воздействуют на меридианы: печени, селезенки, легких и мочевого пузыря. Препараты из них обладают *жаропонижающим, мочегонным, антиспазматическим, улучша-*

ющим кровоток и проходимость каналов действием, регулируют дыхание, расправляют жилы и оживляют кровь, нормализуют деятельность печени и потенцируют силы Ян.

Их назначают при *высокой температуре* с потерей сознания, *легочных заболеваниях* с жаром и удушающим кашлем, *бронхитах, бронхиальной астме, суставных ревматических болях, онемении конечностей, гемиплегии* (параличе половины тела), *судорожных состояниях, эпилепсии, водянке* с малым мочеотделением, *хроническом нефрите, гипертонии, эпидемическом паротите, ушибах.*

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ

1. Осложнения после *энцефалита*:

100-200 г свежих земляных червей (использовать только со светло-красной окраской, исключая особи зеленоватых оттенков) моют в чистой воде, не разрезая их. Добавляют 50-100 мл кипятка и варят на медленном огне. Принимать 1 раз в день в течение месяца за 15-20 минут до еды.

2. При *эпилепсии*:

принимают один раз в день отвар из 6 г сухих червей за 15-20 минут до еды. Курс длительный, до наступления стойкого терапевтического эффекта.

3. Для лечения *шизофрении*:

принимают отвар из 30 г червей и 10 г белого сахара в 2 приема утром и вечером за 15-20 минут до еды. Курс лечения - 30 дней.

4. При *высокой температуре с удушьем*:

принимают порошок из 10 г высушенных на огне червей. Прием делят на 3 раза, запивая теплой кипяченой водой, за 15-20 минут до еды.

5. *Эпидемический паротит* (свинка), *флебит* после переливания крови:

10 г свежих земляных червей засыпают 30 г белого сахара. Выделенным соком смазывают больные места через каждые 3 часа.

6. При *высокой температуре* и *слабом отхождении мочи* принимают:

отвар из 9 г сухих червей за 15-20 минут до еды.

7. При *ожогах легкой степени*:

15 свежих червей засыпают 15 г сахарного песка на 10 часов. Выпущенным червями соком обрабатывают обожженную поверхность 3-4 раза в день.

8. При *пролапсе* (выпадении) прямой кишки используют:

лечебный сок, полученный из 20 штук земляных червей и 20 г неочищенного (коричневого) сахара, которым засыпают этих червей. Вышедшим из червей соком смазывают анальное отверстие 3-4 раза в день.

Есть интересные рецепты применения дождевых червей в Венгрии: из этих замечательных животных добывают жир, содержание которого достигает 30% от сырой массы червя. Полученный жир, внешне напоминающий подсолнечное масло, добавляют в пищевые продукты в качестве витаминной добавки. Оказывается, «червячный» жир по содержанию активных витаминов группы D не уступает рыбьему.

Несомненно, большинство людей, особенно земледельцы, с большим уважением относятся к дождевым червям. Надеюсь, что эта публикация, открывшая для многих малоизвестную страницу об их целебных свойствах, еще больше повысит авторитет скромных обитателей почвы.

Александр ЕФРЕМОВ,
кандидат биологических наук.

Свои вопросы к Александру Павловичу вы можете отправить на e-mail:apefrem@yandex.ru или на сайт http://www.travnyk.ru/

«ПР+»: Надо сказать, что для наших читателей со стажем применение дождевых червей не новость. Вот, к примеру, рецепт из вестника «ЗОЖ» №7 за 1997 год, которым поделилась с нами Малеева Екатерина Ивановна из г. Димитровграда.

В медицине принято почему-то считать, что катаракта – это болезнь старческая. Но лично я знаю, что она у меня началась после перенесенного стресса. Лечила я свою катаракту по народному рецепту – червями.

Копать червей надо в апреле – мае. Промыть. Отобрать живых. Положить их в банку и засыпать сахаром в пропорции 1:1. Скажем, на стакан червей – стакан сахара. Поставить в темное место. Как только сверху образуется желтая жидкость, слить ее, несколько раз отфильтровать, перелить в баночку и поставить в холодильник. Каждый раз перед употреблением отлить в маленькую емкость, погреть ее в руках, после чего закапывать по одной капельке в каждый глаз по утрам.

Лечение болезненное, но эффект наступает быстро. Я прокапала, к примеру, полтора месяца, и когда через полгода пришла к врачу, никакой катаракты у меня не обнаружилось.

«ПР+»: Когда материал готовился к верстке, к нам в редакцию пришел Александр Павлович, и мы попросили его прокомментировать этот рецепт.

Вряд ли такой способ может помочь при лечении катаракты. Скорее всего, читательница имела в виду бельмо. Катаракта – это помутнение хрусталика, и, по мнению профессиональных офтальмологов, процесс необратимый. Современная медицина с успехом сегодня выполняет операции по замене хрусталика. А бельмо – это непрозрачная пленка на роговице глаза, которая может рассосаться на ранних стадиях заболевания. В народной медицине есть немало рецептов по этому поводу, в частности, путем закапывания экстракта дождевых червей на сахарном сиропе.

ТАКАЯ ВОТ ЗАГОГУЛИНА...

Опухоли сигмовидной кишки

✉ *«В конце 2007 года у меня обнаружили злокачественную опухоль сигмовидной кишки. Опухоль была большая, с кулак, но без метастазов. Я прошла 6 курсов химиотерапии. Потом проходила контроль через 3 месяца. Спустя полтора года УЗИ обнаружило метастазы в печени. Мне назначили химию 6 курсов. Прошла пять химий, назначили УЗИ. Сказали, что в печени ничего нет. Отпустили отдыхать на полтора месяца. Но врач сказала, что лечиться буду года два, а может, и больше.*

Во время сдачи анализов у меня обнаружили сахарный диабет, позвоночную грыжу, хронический холецистит и пр. Я стараюсь соблюдать диету, веду здоровый образ жизни. Сейчас, во время ремиссии, пью расторопшу, ем орехи, покупаю чай с грибом рейши. Но дело в том, что у меня во время этого отдыха появляется озноб, была температура раза два 37,2 и неприятные ощущения внизу живота.

Я хотела бы во время химиотерапии лечиться травами, но не все есть в аптеках, а как их заготавливать, я не знаю. Пожалуйста, посоветуйте, как мне жить дальше, как лечиться. Буду ждать ответа. Мне 57 лет».

Адрес: Секрет Валентине Константиновне, 685000 г. Магадан, ул. Пролетарская, д. 177 а.

Прежде чем рассказать о лечении опухоли сигмовидной кишки лекарственными растениями, опишу вкратце, как устроен и где находится этот орган. Отдел сигмовидной кишки считается наиболее трудным для прохождения пищи среди всех участков толстого кишечника. Сигмовидной кишкой заканчивается весь толстый кишечник, за которой следует только прямая кишка. В районе сигмы толстый кишечник заметно сужается и изгибается в виде «загогулины», по форме напоминающей латинскую букву S, собственно, почему она и получила такое название. Так вот, в этом самом месте изгиба фекальное содержимое становится более густым и малоподвижным, долго соприкасается со стенками кишечника, вызывая различные заболевания. Именно поэтому все проктологи и рекомендуют употреблять много растительных продуктов, содержащих клетчатку, которая способствует продвижению пищи по кишечнику.

ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОПУХОЛЕЙ

Развитию рака сигмовидной кишки способствуют такие заболевания, как язвенный колит, полипы толстого кишечника, наследственная предрасположенность. Считается, что язвенный колит, протекающий более 10 лет, перерождается в агрессивную карциному. Риск перерождения полипа в карциному сильно возрастает с увеличением его размеров. Ворсинчатые папилломы длиною более 2 см являются предраковым состоянием. Обычно рак сигмы имеет хорошо выраженную форму широкого полипа с изъязвлением в центре, охватывающим кишку полностью или частично. В большинстве случаев отмечаются боли, сначала тупые и тянущие, а позже, с развитием кишечной непроходимости, схваткообразные и интенсивные. Наблюдаются кишечные расстройства: чередования поносов и запоров, урчание, вздутие живота. Возможны выделения с примесью крови, гноя, слизи в кале. Кровь в кале появляется в результате повышения проницаемости капилляров и распада опухоли, слизь и гной – вследствие воспаления в зоне распада опухоли и сопутствующего колита.

ЛЕЧЕНИЕ

Диагноз устанавливается относительно легко с помощью обзорной рентгенографии живота в положении стоя и лежа

на спине. В неясных случаях применяется рентгенографическое исследование с барием или при возможных метастазах применяют компьютерную томографию или магниторезонансную томографию. На основании полученных данных прогнозируют дальнейшее лечение. Если опухоль метастазирует в региональные лимфатические узлы прилегающей брыжейки, то возможна операция по удалению опухоли с частью лимфодренажных узлов и кровеносных сосудов, после чего нужно обязательно принимать травы. Если больной начал лечиться поздно, опухолевые клетки попадают в воротную вену и приживаются в печени. В этом случае операцию не делают, а переходят на лечение методами народной медицины. При раке сигмовидной кишки лучевая терапия практически бесполезна, потому что облучение глубоко расположенной в животе опухоли принесет непоправимый вред здоровым тканям. Химиотерапия широко используется в неоперабельных случаях и даже иногда дает полезное замедление роста опухоли, но результаты ее часто непредсказуемы, а связанные с ней побочные эффекты настолько нежелательны, что ставят под вопрос целесообразность такого лечения.

Для лечения *доброкачественных полипов* можно применять **настойку веха** или **болиголова** по обычной методике.

Настойку веха обычно принимают за 30 минут до еды 2 или 3 раза в день, начиная с 1 капли, доводя до 10 капель за прием. То есть перед завтраком принять 1 каплю, перед обедом – 1 и перед ужином 1 каплю. На следующий день 2 – 2 – 2, и т. д. Затем следует снижение дозировки с 10 капель до одной, после чего производится недельная очистка организма. Таких курсов приема настойки веха по методике «горкой» может быть много. В целом привыкание к настойке веха наступает через 8-10 месяцев. Потом следует перейти на другой растительный яд.

При лечении болиголовом главное – это качество настойки, которая должна быть сделана в поле из свежего сырья, то есть из незрелых семян растения. Надо сказать, что результаты после приема настойки из сушеного сырья, как правило, не устраивают больных.

Лечиться можно по методике Тищенко, «горкой» – с 1 капли до 30 и обратно, принимая настойку 2, а еще лучше 3 раза в день. Например, сегодня принимаем одну каплю утром, одну днем, одну вечером, то есть 1-1-1. Завтра 2-2-2 и т. д. Обычно с 1 капли до 10 поднимаются плавно, прибавляя по одной капле. При хорошем состоянии дальше можно пробовать увеличивать дозировку быстрее. Например, на 10-й день – 10-10-10, а на 11-й день – 13-13-13, на 12-й день – 16-16-16 и т.д. Словом, все зависит от состояния организма и желания. При непонятных реакциях организма можно остановиться на любой дозе, подержаться на ней несколько дней, а потом решать: увеличивать дозировку или снижать, а может, какое-то время продолжать пить, не изменяя количество капель. Затем плавно спуститься вниз и сделать очистку организма.

Методика Тищенко хорошо подходит для лечения доброкачественных опухолей, и настойка болиголова принимается обычно легко, особенно когда в течение дня еще принимаешь противораковые, поддерживающие сборы трав.

В большинстве случаев больные обращаются за помощью поздно, когда опухоль достигает значительных размеров, например около 5 см, и очень велика вероятность метастазирования. В этом случае внутрь лучше принимать **настойку корня веха**, как средство, щадящее печень, а наружно на область сигмовидной кишки делать повязку из **настойки корня аконита джунгарского** (по 20 капель в сутки).

После наружного применения настойки аконита джунгарского нужно прикрыть больное место фланелью и утеплить чистой шерстью на 2-3 часа.

Хочу предупредить, что **настойки веха** и **аконита джунгарского** являются сильными средствами с побочными проявлениями, поэтому должны применяться только в комплексе с вспомогательными травами (см. дальше).

Первая серьезная проблема, с которой сталкиваются больные, – это поначалу частичная непроходимость сигмовидной кишки. Твердые каловые массы сильно сдавливают и травмируют опухоль, ускоряя ее рост. При запоре происходит усиление гнилостных процессов в кишечнике, снижение детоксикационной функции печени. В районе опухо-

ли наблюдается замедление кровотока и лимфотока, скапливаются кислые продукты обмена в лимфе, повышается уровень аммиака, мочевины, остаточного азота, свободных аминокислот и других веществ. Возможно воспаление брюшины, то есть перитонит. Поэтому главной задачей является устранение запора, отека и воспаления в районе опухоли.

КАК ОЧИСТИТЬ СИГМУ

Для *очистки сигмовидной кишки* можно делать **маленькие клизмы**, лежа на левом боку, например, **кофейные** или из **молочной сыворотки** (см. статью «Методы очистки в онкологии», «ПР+» № 1, 2010 г.).

Клизмы ставят из небольшого количества жидкости, начиная со стакана, увеличивая каждую порцию на 100 мл. В течение дня можно делать до 6-8 клизм. Количество вводимой жидкости прекращают увеличивать тогда, когда почувствуете, что жидкость попала в левую часть кишечника, т.е. прошла всю сигму. После очистки сигмы частоту проведения клизм можно уменьшить до 1–2 процедур в день.

Главное – проводить процедуры постепенно и очень аккуратно. **Не рекомендуется очищать сразу весь кишечник, не рекомендуется ставить кишечник с опухолью или язвенным колитом под давление клизмой!** Это означает, что не надо при введении жидкости сильно давить на грушу или кружку Эсмарха, особенно если жидкость дальше не проходит или проходит медленно. Если жидкость прекратила проходить внутрь, нужно прервать процедуру и повторить ее позже.

При *интоксикации* рекомендую принимать капсулы **хитозана**, которые лучше всего подходят для онкобольных. Хитозан является идеальным сорбентом, он связывает кишечные токсины, жиры, обладает антибактериальными и противогрибковыми, противовирусными свойствами, не нарушая при этом полезной флоры кишечника.

Принимают хитозан по 2-3 капсулы 2-3 раза в день курсом не более двух недель, т.к. он имеет свойство прилипать к стенкам кишечника, вызывая воспаление. А вот препараты типа активированного угля, полифепана, энтеросгеля и пр. могут нарушить флору кишечника, вызвать запор и применяются кратковременно.

Хорошо зарекомендовал себя сбор трав, который обладает *антитоксическим* свойством и избирательно действует на усиление *дренажной функции лимфатической системы*.

Смешать в литровом термосе 20 г листьев черной смородины, 20 г кукурузных рыльцев, 1 ст. ложку измельченных листьев подорожника и 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника. Залить 1 л кипятка, настоять ночь, процедить, добавить 3 ч. ложки меда. Принимать длительно по 1-2 глотка каждый час независимо от приема пищи.

ДИЕТА

При заболевании сигмовидной кишки необходимо уделять большое внимание питанию. С одной стороны, нужно принимать больше продуктов с клетчаткой и витамином С: смородину, свеклу, брюкву, репу, помидоры, тыкву, все виды капусты, пророщенную пшеницу, сливы, вишню, спаржу, петрушку, морковь, цитрусовые, болгарский перец. Соки: свекольно-морковный (1:10), морковно-картофельный, сельдерейно-помидорный (1:10). С другой стороны, нельзя ограничивать калорийность пищи, особенно при химио- или лучевой терапии, длительном приеме растительных ядов. Расход энергии при активном лечении рака всегда повышен, что сопровождается чувством тошноты и неприятным ощущением внутреннего жара. Длительный прием клетчатки увеличивает секрецию желчи, а большой напор клетчатки изменяет форму кишечника, особенно сигмовидного отдела. Излишек легкоусвояемых углеводов превращается в жиры, которые способствуют развитию канцерогенеза (образованию опухоли), а также значительному изменению гормонального баланса больного. Согласно научным исследованиям, резкое уменьшение жиров так же ускоряет рост опухоли. Большое количество жиров животного и растительного происхождения увеличивает секрецию желчных кислот, которые изменяют структуру слизистой оболочки толстой кишки, при этом она становится уязвимой для канцероген-

ных продуктов. Нельзя отказываться и от белковой пищи в виде постного отварного мяса, рыбы, творога – источников полноценных белков – строительного материала для здоровых клеток.

Пища должна быть смешанная, поэтому в диету включаем около 50% углеводов, 40% белков, 10% жиров.

А вот от продуктов с большим количеством холестерина, таких, как сыр или яйца, придется отказаться, потому что опухоль использует холестерин для строительства раковых клеток. Однако полностью исключить их из рациона тоже нельзя, так как согласно научным исследованиям, недостаток холестерина в крови приводит к раку прямой кишки у мужчин.

Из растительных масел предпочтение стоит отдавать оливковому и кокосовому, а кукурузное и подсолнечное лучше исключить. Нельзя забывать о пользе кисломолочных продуктов, содержащих бифидо- и лактобактерии.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ

При *запорах* следует принимать: сок **алоэ** без железа (аптечный препарат). Он обладает *противометастазным, иммуностимулирующим* действием, оказывает мягкое *послабляющее* действие без последующего запора.

По 1 ч. ложке перед едой 3 раза в день. Курс лечения – 2-3 месяца.

Противоопухолевый, противоотечный сбор. Корни **щавеля конского, аира, одуванчика** и сухие плоды **инжира** смешать в равных количествах.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения, кипятить на малом огне 30 минут, настоять 1 час. Процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день (лучше до еды) 1-2 месяца.

Средство, *восстанавливающее слизистые оболочки, заживляющее язвы ЖКТ*, мягко *послабляющее* с *противовоспалительным* эффектом. Листья **гусиной лапки (какалии копьевидной).**

Свежие листья какалии пропустить через крупную мясорубку, наполнить половину стеклянной банки, залить доверху 70%-ным спиртом. Настоять 2 недели, помешивая. Принимать по 20-30 капель 3 раза в день, Можно применять длительно – 5-6 месяцев.

Противоотечное, детоксикационное средство – отвар сухих **ветвей, листьев** и **ягод различных видов жимолости.**

2 ст. ложки сырья залить стаканом кипятка в термосе на 1час, настоять, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-5 раз в день курсом 2-3 месяца.

Сбор трав *противовоспалительный* и для *улучшения пищеварения*. Трава **горца почечуйного, золототысячника, ромашки, семена укропа.**

Смешать все компоненты в равных количествах, заварить 2 ст. ложки 0,5 л кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день курсом 1,5-2 месяца.

Молочай Палласа обладает мощным *противоопухолевым* и *очищающим* свойством, но одновременно является и сильным средством, *раздражающим слизистые,* поэтому при язвенных процессах в кишечнике его лучше не применять.

Корень молочая Палласа, измельченный в порошок, принимается малыми дозами – по 1-2 спичечные головки (на кончике ножа) до еды 2-3 раза в день. Для удобства можно взять столовую ложку кефира, добавить порошок молочая, проглотить, запив 150 мл воды.

У некоторых больных, особенно на начальных этапах развития опухоли, возникает *диарея* (понос), которая часто имеет приспособительный характер и рассчитана на удаление вредных веществ, поступающих в толстый кишечник.

При *диарее* рекомендую следующие растения: **корни бадана, девясила, шлемника байкальского, лапчатки прямостоячей (калгана).** Кроме того, этот сбор можно использовать как *противоопухолевый, противовоспалительный* с заживляющим эффектом при язвах слизистых ЖКТ. Курс лечения длительный, при контроле тромбоцитов.

Смешать все компоненты в равных количествах, а шлемника взять в два раза больше. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, кипятить на медленном огне 30 минут, затем перелить все на ночь в термос. Утром процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Следующий сбор *антитоксичный,* способствует *уменьшению тошноты, рвоты, метеоризма*. **Цветущие ветки курильского чая, плоды щавеля конского, мята перечная.**

Взять 2 части курильского чая, по 1 части щавеля и мяты. Заварить 2 ст. ложки смеси на 0,5 л кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Можно принимать 2-3 месяца.

Цветки сирени, трава фиалки, лист подорожника. Этот сбор рекомендую при *слабости, повышенной температуре*, кровотечении.

Смешать все в равных количествах, заварить 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс – 1 месяц.

Корни шлемника байкальского, астрагала перепончатого, пиона уклоняющегося, солодки голой. Этот сбор хорошо себя зарекомендовал при *метастазах на запущенных стадиях* рака.

Взять шлемника 2 части, а остальных корней по 1 части, смешать. Залить 2 ст. ложки сбора 0,5 л холодной воды, довести до кипения и продолжать кипятить на медленном огне или водяной бане 30-40 минут. Настоять 1-2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Курс – 2-3 месяца.

Если *опухоль выступает в просвет кишечника* и значительно перекрывает его, то нужно изменить лечение. Больной должен принимать очень небольшое количество пищи, но часто, то есть питаться дробно. В этих случаях советую больше принимать настоев и отваров продуктов, чем твердой пищи. При полной непроходимости следует полностью перейти на жидкую пищу. Прием трав внутрь малоэффективен, т.к. *при кишечной непроходимости* всасывание нарушено или почти невозможно. Поэтому прием трав можно осуществлять через прямую кишку, в виде микроклизм или через кожу (наружно).

Для опухолей сигмовидной и прямой кишки лечение микроклизмами является наиболее значимым, т.к. можно воздействовать непосредственно на злокачественные клетки и очищать прилегающие доброкачественные. Главное – при проведении микроклизм ввести такое количество лечебной жидкости, чтобы дойти до опухоли. Прямая кишка, в отли-

чие от сигмовидной, несмотря на видимый малый объем, может растягиваться и увеличиваться в несколько раз. Здесь важнее ощутить воздействие жидкости на опухоль. При этом больной сразу чувствует себя лучше, начинают выходить всякие пленки, слизь, кусочки тканей и сгустки крови. Боли переходят из разряда острых и схваткообразных в тупые и тянущие, а затем исчезают совсем. Микроклизмы нужно применять не менее 3-5 раз в день, желательно периодически менять состав растворов. Напомню еще раз: **нельзя вводить клизму под давлением!** Нужно набраться терпения, а при правильном подборе состава клизм опухоль может уменьшиться уже за первую неделю и в основном за счет снижения воспаления и отечности. Тогда постепенно лекарственные растворы смогут проходить и дальше в кишечник. Для проведения микроклизм лучше использовать самую большую спринцовку с жестким длинным наконечником, который желательно вводить внутрь прямой кишки на всю глубину. Для лечения опухолей сигмовидной кишки нужно не менее 250 мл раствора клизмы.

ПРИМЕРЫ СОСТАВА ДЛЯ МИКРОКЛИЗМ

Отвар **мха, сфагнума бурого**. Различные виды сфагнума растут в сосновых лесах, обычно в низменных местах, на земле, деревьях. Отвар мха обладает сильным *противовоспалительным, противогрибковым* свойством, его можно применять длительно. Сырье мха нельзя сушить, хранить в прохладном месте, в хлопчатобумажном мешке, периодически сбрызгивая водой.

Для приготовления отвара берут 300 мл (по объему) сфагнума, заливают 500 мл кипятка, кипятят на медленном огне 15 минут, настаивают 1 час. Процедить, хранить в холодильнике, применять в теплом виде.

Трава тимьяна, крапивы, цветки лабазника, ромашки. Отвар из этих трав обладает *противовоспалительным, обезболивающим, заживляющим* слизистые оболочки эффектом. Можно применять длительно.

Смешать все травы в равных количествах, заваривая 2 ст. ложки сбора на 1 л кипятка. Настаивать 1 час, процедить.

Отвар **корней бадана, щавеля конского, девясила, левзеи сафлоровидной.**

Смешать корни в равных количествах. Заваривать 2 ст. ложки 1 л кипятка, кипятить на малом огне 30 минут, настоять 30 минут. Процедить теплым. Применять 2 месяца.

Цветки коровяка, лист эвкалипта, хвоя туи западной, лист подорожника, трава чистотела.

Взять все травы по 1 части, а чистотела 2 части. Заварить 2 ст. ложки на 1 л кипятка, настоять 1 час. Можно применять долго.

ВИТАМИННЫЙ БАЛАНС

Занимаясь лечением рака, нужно помнить, что необходимо восстановить энергетический дефицит, нормализовав витаминный баланс. Очень важен прием витаминов PP, B_1, B_2, B_5, B_6, A, E, C. Причем дозировку многих из них можно увеличить в несколько раз от рекомендуемой суточной дозы, например, PP – в 3 раза, B_1 и B_6 – в 2 раза, а витамин С можно принимать от 5 до 10 г в сутки. Замечено, что при этом часто рассасываются полипы в толстом кишечнике, уменьшаются боли, даже при метастазах в кости. Для снижения побочного эффекта от витамина С на почки и поджелудочную железу его рекомендуют принимать вместе с витаминами А и Е.

Будьте здоровы.

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог, фитотерапевт.
г. Новосибирск.

«ПР+»: Связаться с Сергеем Ивановичем можно по тел. 0-0-7 (383) 341-82-90 или 0-0-7(913) 914-15-15 с 6.00 до 17.00 по моск. времени.

ДЫМ-ТРАВА

Псориаз, прыщи и различные сыпи; гепатит, дискинезия желчных путей, желчнокаменная и почечнокаменная болезни; геморроидальные и другие кровотечения; туберкулез легких, бронхит; тяжелая изнурительная болезнь; вздутие кишечника; отеки сердечного происхождения; воспаление мочевого пузыря; рак молочной железы

Шутка ли? В 42 года – половина жизни с псориазом. Врачи, профессора, больницы, санатории, профилактории, целители, знахари, травники... Всех и все я прошел. Псориаз держался за меня мертвой хваткой. Говорят, что Председатель Совета министров Советского Союза А.Н. Косыгин болел псориазом всю жизнь, так с ним и умер. Я безнадежно махнул рукой: куда мне, смертному, рыпаться! Все же еще одна надежда избавиться от этой напасти в моей жизни представилась, когда я встретил своего знакомого по несчастью. Его тоже годами мучил псориаз, а вылечил его дед Галушка. Было это в 1982 году. Умел я тогда ремонтировать телевизоры. Взял на всякий случай инструмент и поехал в село Лубянка (Киевская область) – до деда Галушки.

Захожу во двор, увидел пожилого хозяина, представился мастером и спрашиваю: «Как ваш телевизор? Работает?» Хозяин отвечает: «Да вот уже месяц жду мастеров, вызываю, а они не приходят. Заходи в хату!». Отремонтировал я телевизор, сделал, как новый. Хозяйка, баба Ганна, накрыла стол. Выпили мы по рюмке, разговорились, и я рассказал о своей беде. Хозяин мне и говорит: «Так это ты ехал к Галушке, а попал ко мне. Он живет через две хаты по соседству. Моя фамилия – Борщ, а зовут меня Адам Васильевич». Поведал мне Борщ, что сам занимался травами, избавился от экземы

самостоятельно, а в конце беседы сказал: «У Галушки образование шесть классов, но псориаз он лечит. Ты инженер, у тебя высшее образование. Неужели ты не можешь разобраться в этой ерунде? Займись травами – и ты вылечишься». После этих слов у меня в мозгу все перевернулось. Не помню, как и когда доехал домой, долго не мог уснуть. Поставил перед собой задачу – избавиться от псориаза самостоятельно! До Галушки я тогда не пошел.

Залез я в научные дебри медицины, стал изучать травы, посещать лекции, общаться с травниками, врачами, целителями, знахарями. В то время я работал в войсковой части по наладке радиоэлектронной аппаратуры. В каких только местах Советского Союза не побывал: от Прибалтики до Дальнего Востока, от Крайнего Севера и Сибири до Кавказа. Далеко в степи, в глубоком лесу, в горах стояли войсковые части. Там я знакомился с местной флорой, бывал в ближайших населенных пунктах, подрабатывал на ремонте телевизоров, сходился с людьми, умеющими лечить травами не только псориаз, обменивался информацией. В то время гомеопатия была в загоне, целителей преследовали, многие хорошие рецепты держались в секрете, без соответствующего диплома не допускали в медицинскую библиотеку; проблемой было купить книгу по лекарственным растениям.

Мне казалось, что существует спасительный эликсир от псориаза, где-то он таится, нужно только найти его рецепт. Доступ в центральную библиотеку Киева у меня был. Там без диплома и без каких-либо справок я мог пользоваться литературой по медицине. Очень меня заинтересовал рецепт врача, профессора Томилина. Его я и решил взять на вооружение. И не ошибся.

Трава золототысячника и фиалки трехцветной – по 2 части, трава дымянки лекарственной, побегов багульника болотного, побегов паслена сладко-горького, листья копытняка европейского – по одной части.

1 ст. ложку сухой смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

В своей книге по лекарственным растениям Томилин пишет, что прием такого сбора на протяжении шести месяцев избавит больного от псориаза без применения каких-либо мазей и других наружных средств.

Итак, все шесть растений этого рецепта были мной изучены, но заготовлены пять – кроме дымянки. Дымянку я видел только на рисунке и нигде не встречал в живом виде. Расспрашивал у травников, бывал в далеких командировках, выходил на природу, но мои поиски не увенчались успехом. Где же найти это растение?

Приезжаю в родное село, на Черкащину. В степи – высокая казацкая могила еще с XVII века; вокруг буйствует колхозный зеленый горошек, и я решил полакомиться им. Захожу в растущий горох – и оторопел: на прогалинах гороха – дымянка! Как на рисунке! Издали могила местами как будто покрыта сизым дымом. Подхожу поближе – это тоже она, дымянка лекарственная! В ту минуту я был на седьмом небе. Перехватило дыхание: наконец-то придет мое спасение от псориаза!

Fumaria officinalis – латинское название дымянки лекарственной, fumaris означает дым. Однолетнее сизовато-зеленое растение. Стелющиеся восходящие вверх гранчато-бороздчатые полые стебли длиной 10-50 см заканчиваются цветочками, собранными в кисти. Цветочки бледно-розовые, мелкие, иногда пурпурные. Листья тоже мелкие очередные, черешковые, дважды перисто-рассеченные на узкие удлиненные линейные части. Цветет с мая до осени. Плод – односеменной округлый, чуть сплюснутый орешек; созревает в разное время.

Растение с тоненьким коротким корнем легко выдергивается из земли целиком. Внизу отмершие листья удаляются. Траву расстилают тонким слоем на чердаке или в тени на сквозняке, частенько переворачивают, т.е. быстро сушат, потому что дымянка очень сочная и может испортиться. Высушенную траву надо завернуть в бумагу и хранить в сухом помещении. Без порчи в таких условиях трава хранится два года.

Когда вопрос с дымянкой был решен, я начал принимать настой сбора Томилина и задавал себе вопрос: обойдусь ли без мази? Вылечился ли кто-либо без нее? И решил применить еще вот что.

Мазь при псориазе.

В баночку помещается белок свежего куриного яйца (желательно домашнего), 2-3 ст. ложки меда цветочного, 1 тюбик любого детского крема, 1 ст. ложка сока лука медвежьего, 1 ч. ложка порошка угля активированного или золы каштана конского, 1 ч. ложка пудры серы. Все это смешать вручную или миксером, затем тщательно перемешать с солидолом жировым 0,5 л до однородной массы.

Солидол должен быть марки «Ж» (жировой), ГОСТ 1033–79. Именно такой солидол должен быть основой мази. Это нефтепродукт, содержащий хлопковое масло. Сам же хлопок в народной медицине используется для лечения псориаза. Кроме того, жировой солидол прекрасно смешивается с соками растений, легко проникает в глубь кожи, доставляя лекарственные вещества. В советские времена на любой автобазе валялись бочки с таким солидолом. Спрашивай – и бери хоть ведрами. В нынешнее время такой солидол продается на бензозаправках и в автомагазинах в жестяных баночках.

В рецепте встречается лук медвежий, который называют в народе черемшой. Растение, похожее на ландыш, с чесночным запахом. Как только сойдет снег, черемша появляется на базарах. Ее можно прокрутить на мясорубке, отжать сок и смешать наполовину по объему с медом. Хранить можно в прохладном месте или в холодильнике до следующего сезона.

Поражены псориазом были у меня волосистая часть головы, локти, колени. Очаги на животе, голенях, на боку. Вовлечены половые органы.

Налысо подстригся. Втирал легонько в пораженные места мазь 1-2 раза в сутки и принимал сбор Томилина. Очаги поражения сначала розовели, как будто воспалялись, потом темнели, исчезли чешуйки, постепенно воскреша-

лась кожа и принимала здоровый вид. Ежедневно перед зеркалом осматривал себя – и не верил глазам своим: тело чистое, любуюсь им, могу ходить в безрукавке, не сыплется чешуя с головы, прекрасное здоровье, как вновь родился на свет.

Два года ушло на учебу, поиски и эксперименты на себе. Побежден ли до конца псориаз? Не вернется ли он ко мне вновь? Не является ли мое излечение частным случаем?..

Все же через 5 лет после излечения у меня на правом подреберье небольшое пятно псориаза появилось. К тому времени я освоил методику лечения соками и настойками на спирту из свежих растений. Применил я тот же препарат Томилина, но уже в виде настойки, пользовался мазью. И вот уже на этом этапе была поставлена точка. Псориаз больше не появлялся.

Как готовится препарат Томилина в виде настойки (10%) на спирту из свежих растений?

Каждое растение заготавливается во время цветения. Измельчается. Накладывается в стеклянную банку. Чуть уплотняется. Заливается 70%-ным спиртом на палец-два выше массы. Накрывается плотно крышкой и в темном месте настаивается 2-3 недели. Затем процеживается, трава отжимается. Отстаивается еще неделю, фильтруется, осадок удаляется. Получаем эссенцию.

30 мл эссенции смешивается с 70 мл 40%-ной водки – и получается 100 мл настойки (10%).

Делаем *смесь настоек*:

золототысячник – 200 мл,
фиалка трехцветная – 200 мл,
дымянка лекарственная – 100 мл,
побеги багульника болотного – 100 мл,
побеги паслена сладко-горького – 100 мл,
листья копытняка европейского – 100 мл.

Принимается смесь настоек по 30-40 капель 3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 2 месяцев.

Вышеприведенный сбор Томилина направлен в первую очередь на *нормализацию функции печени, желудочно-кишечного тракта*, влияет на обмен веществ, что очень важ-

но при лечении псориаза. Сбор или капли применяют также при *гепатите, дискинезии желчных путей, желчнокаменной болезни*.

Почему же так ценна дымянка лекарственная? Ее еще называют дымянкой аптечной.

Биохимический состав дымянки: органические кислоты – фумаровая, янтарная, яблочная, молочная, лимонная. Алкалоиды – протопин, фумарин и другие; а также гликозиды, эфирное масло; смолистые, слизистые, дубильные и горькие вещества; пигменты, витамин С.

Народная медицина применяет дымянку широко. Она *возбуждает аппетит, обладает общеукрепляющим действием*. Особенно благотворно влияет на *желудок и сердце*, слегка *слабит*.

20-25 капель сока дымянки разводят в 1 стакане пива и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

При *геморроидальных и других кровотечениях, туберкулезе легких, после тяжелой изнурительной болезни* и вообще, когда необходимо поднять силы ослабленного организма, используют также с пивом или молочной сывороткой сухую траву дымянки. Особенно такой прием полезен при катарах желудка с пониженной кислотностью:

2 ч. ложки измельченной травы на малом огне кипятят в 0,5 л пива 7-10 минут. Глотками за 5-6 приемов выпивают в течение дня.

Дымянка действует *спазмолитически* не только на желчные, но и на мочевыводящие пути, а также на кишечник, мягко снижая давление крови. Применяют ее при *геморрое, вздутии кишечника, прыщах и различных сыпях* на коже.

2-3 ч. ложки измельченной травы заливают 2 стаканами кипяченой холодной воды, настаивают 8 часов. Выпивают в течение дня за 4-5 приемов глотками.

При *заболевании желчного пузыря, желчнокаменной и почечнокаменной болезни, отеках сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря, туберкулезе легких, бронхите, болях в животе* в народе популярен следующий рецепт:

1 ч. ложку измельченной травы дымянки заливают одним стаканом кипятка, настаивают 3 часа, процеживают. Принимают по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды.

Такая доза может произвести кратковременное возбуждающее действие центральной нервной системы при ослаблении или утрате половой функции.

Дам еще рецепт из книги В.Д. Осетрова «Альтернативная фитотерапия», Киев, 1993 г., издательство «Наукова думка», при р*аке молочной железы*:

взять 200 г цветков мальвы лесной (Malva sylvestris) и 100 г травы дымянки. 3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по рюмке перед едой 4 раза в день, а также вместо воды.

Дикая рута, рутка полевая, дым-трава – так называют в народе это растение. Увидеть дымянку можно в поле, на свалках, на могилах, а также на грядке, как сорняк. Смотрю я на нее с любовью и благоговением, как на посланника с дымных небес для исцеления людей от тяжелейших недугов.

Владимир КУПЧИН, фитотерапевт.
e-mail: VKupchin@i.ua

ПРОДАН И ЕГО БЛАСТОФАГ

Ровно год назад мы опубликовали материал, предоставленный Владимиром Купчиным, о препарате, разработанном Юрием Проданом для лечения раковых опухолей. Напомним читателям вкратце историю самого Продана. Юрий Федорович родился в 1894 году на Украине, в 1918-м окончил медицинский факультет Саратовского университета. В начале 1920-х годов изобрел мощный «микробнофаговый стимулятор иммунокомпенсаторной системы организма», получаемый из чистотела, подвергшегося длительной микробной ферментации. За период с 40-х по 60-е годы Продан излечил несколько тысяч раковых больных (рак легких, желудка, груди и женской половой сферы, меланома, аденома у мужчин и т.п.), был посажен в тюрьму за лечение «неутвержденным препаратом» (правда, потом отпущен), его жена Елизавета Юрьевна попала в психиатрическую больницу. В 1970 году он умер от инфаркта. Лаборатории, где ему удавалось при жизни производить бластофаг, постепенно были закрыты. Но методика не исчезла вместе с ним. Остались люди, которые вместе с Юрием Федоровичем принимали участие в приготовлении и использовании препарата. От них-то и узнал Владимир Купчин, как правильно готовится бластофаг. Мы повторим отрывок из прошлогоднего интервью с ним, в котором он рассказывает об этом. Но вначале – два письма, пришедшие в редакцию.

✉ *«...Мне сейчас идет 72-й год. 3 года назад на нижней губе образовалась незаживающая язва. Хейлит Мангенотти (рак губы. – **Прим. ред.**) – диагноз онколога и направление в ЧЛЦ на операцию. После операции в течение 3 месяцев все было хорошо. Но через 3 месяца все повторилось на том же месте. И снова операция. На этот раз оказалось все гораздо*

хуже. На момент выписки швы разошлись, рана покрылась зеленым налетом, и образовалось уплотнение.

На мои вопросы о том, что же дальше делать, ответов не получил и был отправлен домой. Онколог тоже меня не принял. Вот, говорит, когда заживет, тогда и придешь. Показывал врачам статью о Продане Ю.Ф. и просил прокомментировать, но на меня смотрели как на ненормального. Тогда я решился на самолечение по методу доктора Продана Ю.Ф., благо лекарство у меня уже было. Дело в том, что статья мне попала на глаза годом раньше, и я на всякий случай изготовил лекарство на кухне, «на коленке». Начал я смазывать рану и делать уколы.

В результате 9-месячного лечения губа на месте операции заросла, уплотнение рассосалось. Давние травматические швы рассосались. Лечение сопровождал зарядкой, контрастным душем, физической работой. Сейчас я хорошо себя чувствую, за зиму пробежал на лыжах 250 км.

А болезнь возникла из-за того, что много курил, притом дешевые сигареты и даже самосад.

По ходу лечения встретился с некоторыми проблемами.

1. Никто не захотел мне делать уколы, т.к. боялись ответственности. Пришлось самому.

2. Уколы «болючие». Первое время в зоне укола сильно и долго болит. Думалось – воспаление. Но постепенно все нормализовывалось, и через 10-15 минут я забывал об уколе.

3. Я медленно, «интереса и пробы ради», довел дозирование (инъекции) до 1 мл и чуть не умер. Часа через 2 возникли лихорадка, сильный озноб, и температура на глазах поднялась до 39 и выше. Пришлось сбивать. Началась тошнота, ломота в плечевом и поясничном поясе. Через сутки был здоров.

Желаю всем крепкого здоровья и бодрости духа и тела.

При публикации мои данные прошу не указывать или изменить».

Марий Эл, г. Йошкар-Ола.

✉ *«...Мне 64 года. Ваш журнал «Предупреждение Плюс» выписываю с 2008 года. Журнал очень нравится, очень хороши рецепты врачей-фитотерапевтов. Подписала двух своих*

сотрудников на 1-е полугодие 2010 года – сделала новогодний подарок.

Очень прошу дать дополнительные пояснения:

1) Как принимать капли бластофага? Написано по 20 капель, а в каком соотношении с водой? Ведь чистотел – сильный препарат. («Предупреждение Плюс» № 6 за 2009 год, стр. 123).

2) Повторить рецепт по методике лечения псориаза («Предупреждение Плюс» № 5 за 2005 год)».

Адрес: Неболуге Екатерине Афанасьевне, 664053 г. Иркутск, ул. Р. Люксембург, д. 351, кв. 87.

«ПР+»: Владимир Кириллович, я знаю, что вам удалось-таки овладеть способом приготовления бластофага и получить этот препарат. Расскажите про саму методику. С чего начинают?

В.К.: Вначале заготавливают чистотел в период его цветения, когда появились первые стручки. Заготовка начинается в сухую погоду примерно с 11 часов, когда уже нет росы, и длится до 17 часов. Растение должно расти далеко от дорог и промышленных объектов, где чистый воздух, отсутствуют пыль и газы. Для приготовления лекарства используют надземную часть – листья с цветами и стеблями (без корней). Чистотел предварительно не моют, ничем не обрабатывают, дабы не удалить нужную естественную микрофлору. Измельчают его просто руками, разрывая стебли на кусочки длиной от 5 до 20 мм, кладут в стеклянную банку (неплохо бы еще и в темную), хорошо утрамбовывают. Банка накрывается двумя слоями пергаментной бумаги, неплотно обвязывается чистой льняной материей и ставится на чердак или в такое место, где побольше тепла и можно уберечь банку от попадания на нее света. Непременное условие – полная изоляция от воздействия света. Посуда даже из чистого металла, нержавеющей стали или применение ножа для измельчения недопустимы. Далее наступает этап брожения, который состоит из 2 стадий.

1-я стадия – аэробное сухое брожение.

«ПР+»: Что это значит – аэробное и сухое брожение?

В.К.: Это значит, что брожение будет идти с участием кислорода – отсюда и название, и без добавления воды. Итак:

процесс сухого брожения может протекать при температуре от 15 до 45 градусов и естественной влажности с колебанием температуры в дневное и ночное время. Оптимальной температурой нужно считать 20-25 градусов. Длительность сухого брожения зависит от климатических условий, от почвы, на которой растение выросло, от времени суток, когда оно заготавливалось, от освещенности места его произрастания, от окружающей температуры и от ряда других условий, систематизировать которые невозможно. Как показала практика, процесс сухого брожения может длиться 3 месяца и больше. За это время растительная масса гниет, разлагается, уменьшается в объеме, оседает, изменяет зеленый цвет на темно-коричневый, темно-бурый, а затем черный; на дне посуды появляется темная жидкость, заполняя банку почти до половины ее объема. С этого момента можно считать, что стадия сухого брожения – аэробная – закончена, и можно приступать ко второй стадии ферментации – анаэробной.

2-я стадия – анаэробная.

а) Растительные остатки слегка уплотняются и заливаются теплой прокипяченной и отстоянной водой (лучше – подогретой дистиллированной) так, чтобы покрыть растительную массу. Банка закрывается полиэтиленовой крышкой. Процесс брожения на этой стадии сопровождается выделением аммиака и сероводорода с распространением зловония, и если банка находится в помещении, то открывать крышку для осмотра и определения запаха необходимо на улице. Признаком завершения брожения на этом этапе является ослабление запаха аммиака и сероводорода, который изменяется на запах квашеных овощей или хрена. Постепенно исчезнет и мутность жидкости, которая принимает запах корней хрена. В зависимости от окружающей температуры этот этап брожения может длиться от 1,5 до 3 месяцев.

б) Жидкость с запахом хрена процеживают через стерильную марлю в эмалированную кастрюлю, накрывают крышкой и отстаивают при температуре от 18 до 30 градусов до тех пор, пока она полностью не потеряет всякий запах. Это мо-

жет наступить (в зависимости от окружающей температуры) через 1 месяц, 2-3 и более.

«ПР+»: На обе стадии и отстаивание, значит, уйдет от 6 до 9 месяцев, так?

В.К.: Да, я уже говорил, что процесс приготовления бластофага длительный. Зато и храниться он может годами.

Отстоянную жидкость без запаха фильтруют через плотную прокипяченную льняную ткань, кипятят на малом огне 10 минут, снимают пену и добавляют в еще горячую примерно третью часть дистиллированной воды. Разливают по бутылкам из темного стекла горячей и закрывают герметично. Через сутки бутылки надо еще раз прокипятить в течение 15 минут.

Хранится жидкость в темном месте в закупоренных бутылках с этикетками, на которых указана дата начала хранения. Через каждые 6 месяцев лекарство необходимо прокипятить в течение 15 минут, и оно снова готово к применению. В отличие от других традиционных и нетрадиционных препаратов, у которых срок хранения обусловлен ослаблением активных лечебных веществ по истечении времени, у бластофага наоборот – чем дольше он хранится, тем сильнее его лечебный эффект.

«ПР+»: Как его использовать?

В.К.: Сам Продан использовал его в виде инъекций, при этом отмечались обострения состояний, повышение температуры и учащение пульса. Для такого введения необходимо присутствие врача. Чтобы этого избежать, можно принимать бластофаг внутрь и наружно: перорально (через рот), в виде примочек, компрессов, растираний, а также с помощью клизм.

«ПР+»: Расскажите подробнее, как принимать его внутрь?

В.К.: При лечении неонкологических заболеваний (ОРЗ, грипп, бронхит; болезни желудка, печени, поджелудочной железы и кишечника) препарат принимают 2 раза в неделю. Вначале по 20 капель натощак утром за 1-2 часа до еды, например, во вторник. Если реакции не будет (тошноты, повышения температуры или давления), то повторить в пятницу такую же дозу – 20 капель. На следующую неделю, если не будет негативной реакции, дозу можно увеличить на 10 капель, то есть до 30 капель. На 3-ю неделю – до 40 капель и на

4-ю – до 50. На последней дозе остановиться и так продолжать (по 50 капель 2 раза в неделю) 16 недель. То есть курс лечения составит 20 недель.

При опухолях показан прием внутрь по нарастающей от 1 капли до 30-40 капель и обратный ход до 1 капли, то есть курс лечения – 60 или 80 дней. В этом случае бластофаг принимается, как болиголов: 1-й день – 1 капля, 2-й – 2 капли...40-й – 40 капель, 41-й – 39 капель... 80-й – 1 капля.

«ПР+»: Вы упоминали клизмы. В каких случаях они применяются и как их ставить?

В.К.: При раке прямой кишки, при кровотечениях, полипах, геморрое делают клизмы в соотношении 1:50. Скажем, 1 десертную ложку бластофага (это 10 мл) разводят в 0,5 л кипяченой теплой воды и вводят этот раствор в виде клизмы 2-3 раза в неделю. Курс – от 1,5 до 3 месяцев.

«ПР+»: Автор второго письма – из Иркутска просила повторить материал о псориазе, эту просьбу мы выполнили. Кроме этого она спрашивала, как принимать бластофаг внутрь по каплям. Мы задали этот вопрос Владимиру Кирилловичу, и вот что он ответил:

Бластофаг принимается по 20-30-40-50 капель (см. выше. – ***Прим. ред.***), которые надо накапать в ложку дистиллированной или же кипяченой и отстоянной воды, чтобы не реагировали с бластофагом находящиеся в ней соли.

«ПР+»: Читатели спрашивают, что делать, если поверхность массы чистотела при брожении на 1-й стадии покрылась плесенью?

В.К.: Бластофаг – результат сухого брожения, и плесени быть не должно. Если она появилась – а это может быть при несоблюдении температурных условий – заготовку следует выбросить.

«ПР+»: Что делать, если на 2-й стадии брожения жидкость не темнеет или ее почти нет?

В.К.: Значит, брожение не получилось и препарат не пригоден.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

ЭТОТ СЛАДКИЙ ЗАПАХ СИРЕНИ

«ПР+»: Нынешнее лето наступило как-то внезапно и сразу, и мы, едва опомнившись от лютой зимней стужи, быстренько переоделись в легкие одежды. По уверениям метеорологов, неожиданно теплый май бьет рекорды по всем многолетним данным. И, конечно же, природа немедленно отреагировала на солнечные дни. Раньше времени зазеленела листва на деревьях, трава радует глаз своим бархатистым ковром, расцвели ландыши, нарциссы, пионы и другие цветы. И среди этого буйства красок и запахов сирень выделяется своим удивительным ароматом и красивыми цветочными гроздьями. А ведь сирень, обладая целебными свойствами, может помочь в лечении многих болезней.

На Урале в Сибири весна приходит чуть позже, и, значит, читатели нашего журнала еще успеют воспользоваться полезными рецептами, приготовленными на основе сирени, опубликованными в разные годы в газете «ЗОЖ».

***

У кого *трещины на пятках*, возьмите этиловый спирт и разведите его водой до 40 градусов.

В пол-литровую банку насыпьте 4 ст. ложки сухих цветков сирени и залейте разведенным спиртом доверху. Банку плотно закройте и поставьте в темное место при комнатной температуре на 8 суток.

После чего делайте на ночь на пятки компрессы.

Марлю, сложенную в 2-4 слоя, смочить в этом настое и накладывать на пятку. Сверху накрыть полиэтиленовой пленкой, обернуть хлопчатобумажной косынкой и надеть хлопчатобумажные носки, а сверху – шерстяные. Оставить на всю ночь. Утром компресс снять.

Первую неделю компрессы делать каждый вечер, вторую – через день, третью неделю – через два дня, четвертую – через три. За месяц все трещины пройдут.

Кирсанова Л.П.,
газета «ЗОЖ» № 6, 1998 г.

***

Хочу поделиться с читателями вестника своим, проверенным, опытом лечения *эпикондилита, пяточных шпор, остеохондроза, артроза суставов*. Испытала все – и блокады с применением гормональных препаратов, и гипсовые лангетки, а вылечилась настойкой обыкновенной сирени.

Что я делаю. Обычно сушу:

кисти сирени – ветки, собранные в букет, а потом осторожно снимаю только цветочки без зелени, рыхло засыпаю их в любую бутылку до плечиков и заливаю водкой или разведенным 1:1 спиртом. Закупоренную бутылку ставлю в шкаф на 10 дней и ежедневно ее встряхиваю. Через 10 дней процеживаю, отжимаю лепестки – и лекарство готово.

Этим средством можно:

– натирать больные места,

– делать компрессы (пачкается белье, поэтому лучше накладывайте повязки, надевайте носки);

– принимать внутрь – с 10 капель 2 раза в день до 20 с небольшим количеством воды в течение 2-4 недель.

А.А.,
газета «ЗОЖ» № 7,1998 г.

Православный целитель, травник В.Б. Черкашин предлагает свой рецепт с участием **сирени** для лечения *тромбофлебита*.

Во время цветения сирени нарвите побольше листьев и после пропарки ног в горячей воде обложите их мятыми листьями. Перед сном сделайте теплые ножные ванны в настое травы-сушеницы.

газета «ЗОЖ» № 12, 1998 г.

***

Для приготовления растирки при *межпозвонковой грыже* нужно взять:

1 стакан сирени + 0,5 л водки. 10 дней настаивать в темноте. Полученным средством можно растираться, делать компрессы и, кроме того, принимать внутрь 2-3 раза в день по 25-30 капель перед едой.

газета «ЗОЖ» № 21, 2000 г.

***

Однажды, когда я был совсем маленький (а время было военное, тяжелое), у меня на обеих ногах от стоп до колен появились *ранки* размером примерно от 5 до 10 мм. Кожица с них все время сдиралась, а под ней были гнойнички. Моя бабушка говорила, «ноги гниют». Что это была за болезнь, я не знаю, но помогла мне обыкновенная **сирень**. Бабушка нарвала листьев сирени, промыла их, оборвала на 1/3 хвостики, обложила каждую ногу листьями и забинтовала. Через два дня листья поменяла. Так лечила меня, пока ноги полностью не очистились. Помнится, потребовалось всего 3-4 смены повязок.

Ягодзинский В.И.,
газета «ЗОЖ» № 9, 2001 г.

***

Мне 65 лет, с детства страдаю *бронхитом*. По полгода после ОРЗ или гриппа – изнурительный кашель, иногда даже с кровью. И вот однажды лет 20 назад мне подсказали, как вылечить бронхит, и мне хотелось бы поделиться рецептом с читателями, как можно избавиться от этого недуга. А делать нужно вот что:

набрать любой сирени (можно использовать и сушеную), набить ею полную стеклянную банку и залить водкой (можно самогоном). Настаивать минимум 10 дней и лечиться так: в стакан круто заваренного чая влить стопочку этого настоя и пить мелкими глотками перед сном и, естественно, не выходить потом на холод.

Этим методом можно вылечить застарелый бронхит. Обычно такое лечение помогает за 3 дня. Банку с сиренью закрыть плотно крышкой, чтобы лекарство не испарялось.

Пехтелева В.Ф.,
газета «ЗОЖ» № 9, 2001 г.

***

В народной медицине настои, мази из почек и цветков сирени применяют от многих болезней. Предлагаю несколько проверенных рецептов.

От *невралгии*:

почки и бутоны сирени обдать кипятком, равномерно разложить на плотной ткани, сделать компресс на больное место на ночь.

Эту процедуру проводить с момента появления почек до полного расцветания.

При сахарном диабете:

1 ст. ложку почек заварить в 1 л кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При ревматизме, артрите:

Растереть 2 ст. ложки цветков с 2 ст. ложками сливочного масла и втирать в больные места.

Применяют при болезнях суставов и настой цветков.

Заливают их кипятком (1:10), настаивают 4 часа, принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Настойку из цветков и почек можно приготовить и водочную:

четверть стакана цветков или почек на 1 стакан водки, настоять несколько дней. Принимать по 50 капель 3 раза в день.

Хочу обратить внимание: почки собирают до распускания, сушат в тени. Цветки – в ясную и сухую погоду. Хранить сбор лучше всего в бумажных кульках не дольше года. И еще: не переусердствуйте, соблюдайте дозировку – сирень ядовита.

Зуева Л.М.,
газета «ЗОЖ», № 6, 2006 г.

ТРОЙНОЕ НАСТУПЛЕНИЕ НА РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Это заболевание является одним из наиболее распространенных видов рака у мужчин. За последние десятилетия отмечается его рост среди онкологических болезней. По данным различных авторов, раком предстательной железы страдает более 10% мужчин (среди онкобольных), и в настоящее время отмечается тенденция роста на 2-4% ежегодно.

ЧТО ТАКОЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА

Рассмотрим строение и функцию предстательной железы (простаты). Она представляет собой мышечно-железистый орган (у мужчин), выделяющий вещества, входящие в состав спермы. Простата находится в нижней части таза под мочевым пузырем. Мочеиспускательный канал проходит через предстательную железу. Простата кровоснабжается многочисленными мелкими артериальными ветвями, венозная кровь от нее оттекает в венозное сплетение простаты. Лимфа от предстательной железы оттекает в лимфатические узлы таза. Лимфатические узлы – часть лимфатической системы, которая борется с инфекцией и болезнями. Они служат своеобразными фильтрами, где оседают чужеродные агенты. При раке простаты (злокачественная опухоль) клинические проявления опухоли появляются на поздних стадиях заболевания. По мере увеличения размеров новообразования происходит сдавливание мочеиспускательного канала, что приводит к затруднению мочеиспускания и задержке мочи. Прорастание опухоли в слизистую мочевого пузыря и прямой

кишки может повлечь за собой кровотечение. Помимо этого возможно распространение опухоли предстательной железы по организму с появлением метастазов в лимфатических узлах, костях, легких, печени.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Причины возникновения этой болезни окончательно не выяснены. Однако известно, что мужчины с раком простаты оказываются обычно более сексуально активными и плодовитыми по сравнению со средним уровнем. Экспериментально установлено, что существует тесная связь между обменом мужских половых гормонов (андрогенов) и возникновением рака простаты, что свидетельствует о его гормональной зависимости. Так, при введении препаратов тестостерона происходит резкое прогрессирование опухоли.

В последние годы учеными были предприняты попытки установить связь рака простаты с различными факторами. Результаты некоторых исследований показали, что большему риску заболеть раком простаты подвергаются мужчины, имеющие дело с пестицидами и некоторыми химическими удобрениями, а также занятые на производствах, где применяется кадмий (сварочные работы, гальванизация, изготовление сплавов и щелочных батарей).

Многие ученые считают, что характер питания, особенно с высоким содержанием животных жиров в пище, также может стимулировать это заболевание. Одно из основных доказательств, подтверждающих эту теорию, было получено при изучении иммигрантов. Исследовался уровень заболеваемости раком среди мужчин, переехавших на другое место жительства, где образ питания и сама пища радикально отличались от принятых у них на родине.

Заметную роль в образовании рака простаты играет наследственность. Установлено, что мужчины, чьи отцы, деды или другие близкие родственники болели раком простаты, рискуют заполучить эту болезнь с вероятностью в 2 раза большей, чем все остальные представители сильного пола.

Риск повышается в 9 раз, если больны двое членов семьи первой степени родства.

Алкоголики с циррозом печени меньше подвержены раку простаты, возможно потому, что повреждения печени способствуют уменьшению выработки тестостерона.

ВИДЫ И СИМПТОМЫ РАКА ПРОСТАТЫ

Различают 8 разновидностей рака простаты. Однако 95% из всех случаев заболеваний раком простаты приходится на аденокарциному. Она развивается из эпителия альвеолярно-трубчатых желез органа. Особенно часто злокачественный процесс возникает в периферийных ее отделах, преимущественно в нижнем, что отличает рак предстательной железы от аденомы, развивающейся из слизистых желез в верхней части органа.

Характерной особенностью рака простаты является метастазирование в костную систему. Метастазы обычно локализуются в костях таза и в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Реже поражаются грудные и шейные позвонки, ребра, череп, шейка бедра. Довольно часто наблюдается метастатическое поражение тазовых и паховых лимфатических узлов.

На самой ранней стадии рак простаты никак себя не обнаруживает, и узнать о его наличии можно только случайно. Длительное время он протекает бессимптомно. Начальные стадии удается выявить лишь при профилактических осмотрах или случайно при обследовании по поводу другого заболевания. До появления метастазов жалобы больного в основном касаются расстройств мочеиспускания. Позже появляются практически те же симптомы, что и при аденоме простаты: слабая струя мочи; частое мочеиспускание (в том числе по нескольку раз за ночь); мочеиспускание по каплям; ощущение, что в мочевом пузыре еще осталась моча, хотя мочеиспускание уже прекратилось; неспособность к мочеиспусканию или задержка в начале мочеиспускания; боли при мочеиспускании; кровь в моче; боли в нижней части живота, спины и бедер.

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ РАКА ПРОСТАТЫ

В настоящее время разработано несколько способов диагностики рака простаты. Наиболее распространенными из них являются пальцевое ректальное (через задний проход) исследование предстательной железы, УЗИ (ультразвуковое исследование), биопсия и анализ крови на ПСА (простато-специфический антиген).

При помощи радиоиммунологического и иммуноферментного исследования можно выявить активность *кислой фосфатазы* в крови больных раком предстательной железы. Повышение активности кислой фосфатазы сопровождает распространение рака предстательной железы за пределы ее истинной капсулы и может указывать на наличие костной деструкции метастатической природы и определять прогноз заболевания. Важно отметить, что повышение активности кислой фосфатазы возникает за несколько месяцев до того, как костные метастазы могут быть выявлены рентгенорадиологическими методами.

Рентгенологические методы диагностики используются для оценки состояния костей скелета. Из числа *радиологических методов* исследования наибольшее клиническое значение имеют гамма-сцинтиграфия скелета (для диагностики костных метастазов) и непрямая лимфоангиоаденография (для распознавания метастатического поражения лимфатической системы).

Рентгеновская компьютерная томоденситометрия выявляет местное распространение рака предстательной железы, состояние забрюшинных лимфатических узлов и печени.

Основополагающим для установления диагноза является заключение цитологического и гистологического исследования органа или удаленных в ходе операции тканей.

В последние годы сделано много открытий в сфере диагностики и лечения рака простаты. Благодаря современным методам диагностики стало возможным выявлять заболевание на приемлемых для лечения стадиях. Также снизился уровень заболеваемости после выполнения радикальной простатэктомии (удаление предстательной железы), что сделало этот вид лечения наиболее предпочтительным как для пациентов, так и для врачей.

Можно сказать о том, что диагноз «рак простаты» не стоит рассматривать как приговор. Выявленный на ранних стадиях данный вид рака успешно лечится, либо возможно достижение периода стойкой ремиссии. Выявленный на более поздних стадиях, рак простаты в большинстве случаев дает хороший ответ на гормональную терапию и позволяет продлить жизнь мужчины на долгие годы.

ЛЕЧЕНИЕ РАКА ПРОСТАТЫ

До настоящего времени в мире не существует стандартов лечения рака предстательной железы, поскольку не проведено контролируемых исследований, сравнивающих различные методы лечения. Выбрать оптимальный метод лечения рака простаты, особенно на ранних стадиях, трудно, потому что эффективность хирургического лечения, лучевой терапии и выжидательной тактики точно не установлена.

Сейчас при выборе метода лечения учитывают стадию ракового процесса, возраст мужчины, вероятность длительного безрецидивного периода, риск осложнений, а также пожелания больного и возможности врача.

Основными методами лечения рака простаты являются:

1. Выжидательная тактика. Поскольку преимущества радикального (хирургического в сочетании с лучевым или гормональным) метода лечения рака простаты ни в одном исследовании не доказаны, существует метод ожидания, при котором никакого лечения не проводится до тех пор, пока опухоль локализована и не имеет выраженного роста. Данный метод предпочтителен у пожилых мужчин с тяжелыми сопутствующими заболеваниями и медленно растущими высокодифференцированными опухолями. При этом не проводится никакого лечения, но пациент находится под постоянным контролем врача. Регулярно исследуются уровни ПСА крови, проводится УЗИ простаты. Однако даже при самом тщательном отборе пациентов для этого метода лечения 10% больных умирают.

2. Хирургическое лечение – радикальное удаление простаты – основной метод лечения рака простаты. Прогноз после хирургического лечения зависит от стадии заболевания. На ранних этапах, при отсутствии поражения лимфоузлов десятилетняя выживаемость после операции составляет более 80%. А при обширном прорастании – до 40%. К сожалению, при поражении лимфоузлов, а также при прорастании семенных пузырьков неизбежны отдаленные метастазы, что значительно ухудшает прогноз. Иногда после операции при сомнениях в полном удалении опухоли применяется лучевое или гормональное лечение, однако до сих пор не изучена эффективность и целесообразность таких комбинаций.

3. Лучевая терапия – использование радиации для разрушения злокачественной ткани. С 1960-х годов пациентов с ранними стадиями рака простаты лечили с помощью лучевой терапии. Однако в настоящее время на ранних стадиях предпочтение отдается хирургическому лечению, и лучевую терапию применяют в случае, когда хирургическое лечение «не показано». Отдельно необходимо отметить разновидность лучевой терапии – брахитерапию или внутритканевую лучевую терапию. Суть метода заключается в том, что источники излучения имплантируются в толщу опухоли. То есть облучение происходит не снаружи, а изнутри. Это исключает многие побочные эффекты лучевой терапии, связанные с неизбежным облучением расположенных рядом здоровых тканей, а также обеспечивает более высокий уровень радиации в простате. Уровень 5-летней выживаемости при данном методе выше, чем после обычной лучевой терапии. Однако пока нет достоверных данных о 10-летней выживаемости и осложнениях при данном методе лечения.

4. Криотерапия – разрушение опухоли при помощи низких температур. Результаты данного метода лечения сравнимы с лучевой терапией. Наилучшие результаты достигаются при небольшом объеме опухоли и сочетании криодеструкции с гормональным лечением.

5. Гормональная терапия. Рак простаты – гормонально-зависимая опухоль, и антиандрогенная (блокирующая мужские половые гормоны) терапия эффективна у 70-80% пациентов с распространенными опухолями. Гормональная терапия рака простаты является паллиативной, то есть применяется при невозможности лечения другими методами. При проведении ис-

следований доказано, что чем раньше начата гормональная терапия, тем выше выживаемость и ниже частота осложнений.

Таким образом, существует много методов лечения рака предстательной железы, ни один из которых не является идеальным. Выбор метода всегда осуществляется врачом с учетом состояния и желаний пациента.

При должном лечении рак предстательной железы развивается обычно очень медленно, иногда десятки лет, не вызывая гибели больного.

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ РАКА ПРОСТАТЫ

Обратившиеся ко мне за фитотерапевтической помощью больные наблюдались у уролога-онколога. В основном это были больные с раком простаты IV стадии и реже III стадии, т.е. в запущенных стадиях, где хорошо выражены клинические проявления как основного заболевания, так и симптомы проявления метастазов. Применение народных средств и лекарственных растений я начал в 1964 году, когда работал врачом на сельском врачебном участке. Тогда онкологические больные IV, реже III стадии выписывались на симптоматическое лечение по месту жительства, и мне приходилось заниматься этими больными. В 1984 году, когда был организован при хозрасчетной городской поликлинике экспериментальный фитотерапевтический прием и аптека, мне вновь пришлось заниматься этой группой больных совместно с врачом-урологом-онкологом. Несмотря на известное противоопухолевое действие ряда растительных препаратов и лекарственных растений, издавна применявшихся в народной, а затем и научной медицине, мы всегда старались использовать их в комплексной терапии, не заменяя специализированное лечение (оперативную, лучевую, гормональную терапию), если они были показаны.

Питание

Лечение начиналось с уточнения диеты, т.е. питания, ибо она имеет большое значение для прогрессирования заболевания.

В рацион включались овощи и фрукты и прежде всего свеклу, морковь, капусту, красный перец, лук, чеснок, яблоки, тыкву, кабачки, абрикосы, всевозможные ягоды. Кроме сырых фруктов и овощей очень полезны соки из них. Сырые овощи и фрукты богаты витаминами, клетчаткой, микроэлементами, минералами, энзимами и другими БАВ, которые необходимы для нормальной работы организма, в том числе и кишечника. Кроме того, они энергетически выгодны для организма.

В рацион следует включить ржаной хлеб или изделия из ржаной муки, кукурузное, соевое, оливковое и другие масла.

Из рациона исключить консервы, копчености, твердые жиры, мясные бульоны, ограничить мясные блюда. Большинство, страдающих раком простаты, имеют дисбактериоз, поэтому следует нормализовать флору кишечника с помощью йогурта, нарине, бифилакта, бифиформа, молочнокислых продуктов, так как нормальная флора влияет на выработку витаминов, иммунные, обменные и другие процессы.

Так как рак простаты чаще поражает пожилых людей, то микрофито- и фитотерапия должны стать незаменимой частью в лечении, ибо микрофитотерапия занимается здоровьем больного, а фитотерапия самостоятельно или совместно с фармакотерапией – болезнями, которые имеются у больного (заболевания сердца, сосудов, почек, печени, нервной и других систем). Поэтому микрофитотерапию в малых дозах можно принимать независимо от формы и стадии заболевания.

Тактика лечения больных раком простаты.

Как было сказано выше, этой проблемой занимаются урологи-онкологи, с ними вместе я занимался лечением этих больных. Они знали меня, так как некоторые сами лечились у меня по поводу различных заболеваний. Микрофитотерапия назначалась при выжидательной тактике, при подготовке к операции, после операции, при хирургической тактике, при лучевой и гормональной терапии.

Мы использовали микрофитотерапевтический комплекс, который вместе с вышеуказанной диетой (овощи, фрукты, соки из них) является экзогенным корректором метаболизма, защитных адаптационных реакций, выработки резистентности организма к заболеваниям, которые запускают механизмы защиты, поддержания гомеостаза.

Растения в малых дозах оказывают детоксикационное, антиоксидантное, иммунокорригирующее, анаболическое действие, нормализуют функции различных систем организма и, прежде всего, надпочечников и других желез внутренней секреции, а также снижают последствия стресса (падение выработки антител при стрессе).

Кроме микрофитотерапевтического комплекса, который является неспецифической терапией, мы назначали фитотерапевтический комплекс. Задачей микрофитотерапевтического комплекса лекарственных растений было способствовать восстановлению иммунной, нервной и других систем, т.е. способствовать, чтобы организм сам мог бороться с опухолью. Фитотерапевтический комплекс, наоборот, содержал лекарственные травы, специфически влияющие на опухоль и ее метастазы (противоопухолевые, антиметастатические). Фитотерапевтический комплекс назначался в виде микроклизм из лекарственных растений и/или настоек по схеме, о чем будет сказано ниже.

Здесь речь не идет об излечении заболевания, ибо больные выписаны на симптоматическое лечение. Речь идет о снижении силы симптомов, интоксикации, болевого синдрома и о продлении качества жизни больного, хотя у правила бывали исключения, когда у нас выздоравливали больные, но не те, у которых был поражен метастазами позвоночник. (Последние теряли интерес к жизни и просили только обезболивающие препараты.) Чем раньше начато комплексное лечение (пищевой рацион, микрофито- и фитотерапия, фармакотерапия и другие возможные методы лечения), тем больше есть шансов приостановить дальнейшее развитие опухоли и ее метастазирование. Задержать развитие процесса, облегчить страдание больного, продлить качество жизни.

При раке простаты к основному назначенному онкологом лечению добавляется микрофитотерапевтический комплекс в индивидуально подобранной дозе.

Микрофито-сбор:

1. Аир болотный, корень – 20,0
2. Аралия маньчжурская, корень – 10,0
3. Арника горная, цветки – 10,0

4. Барвинок малый, лист – 40,0
5. Береза повислая, лист – 10,0
6. Бессмертник песчаный, цветки – 10,0
7. Боярышник кроваво-красный, цветки – 20,0
8. Бузина черная, цветки – 30,0
9. Валериана лекарственная, корень – 20,0
10. Вахта трехлистная, лист – 10,0
11. Горец птичий, трава – 10,0
12. Донник лекарственный, трава – 10,0
13. Душица обыкновенная, трава – 30,0
14. Зверобой продырявленный, трава – 30,0
15. Земляника лесная, лист – 20,0
16. Золототысячник малый, трава – 10,0
17. Календула лекарственная, цветки – 30,0
18. Каштан конский, цветки – 10,0
19. Крапива двудомная, лист – 10,0
20. Лапчатка прямостоячая, корень – 20,0
21. Липа сердцевидная, цветки – 20,0
22. Можжевельник обыкновенный, плоды – 30,0
23. Мята перечная, лист – 10,0
24. Одуванчик лекарственный, корень – 20,0
25. Омела белая, лист – 30,0
26. Орех грецкий, лист – 20,0
27. Пижма обыкновенная, цветки – 10,0
28. Подорожник большой, лист – 20,0
29. Пустырник сердечный, трава – 20,0
30. Ромашка аптечная, цветки – 20,0
31. Смородина черная, лист – 30,0
32. Софора японская, цветки – 30,0
33. Татарник колючий, трава – 30,0
34. Тысячелистник обыкновенный, трава – 10,0
35. Укроп огородный, семена – 10,0
36. Фиалка трехцветная, трава – 10,0
37. Хвощ полевой, трава – 30,0
38. Череда трехраздельная, трава – 10,0
39. Чистотел большой, трава – 30,0
40. Шалфей лекарственный, лист – 10.0
41. Шиповник коричный, плоды – 50,0

Аир, валериану, лапчатку, можжевельник, одуванчик, омелу, шиповник измельчить на кофемолке или мясорубке, остальные компоненты перетереть руками. Сбор хорошо перемешать.

Взять четверть чайной ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять до 30 минут.

Это у вас получился **базовый настой.**

В *первый день* вы берете из базового настоя **всего 1 ч. ложку** и добавляете ее в 0,5 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился **настой для приема внутрь** на сутки.

Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Четвертый прием – 0,5 стакана – перед сном без еды. Пить медленно, мелкими глотками.

На *второй день* мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже 1 ст. ложку настоя и добавляем ее в 0,5 л воды. Пить надо, как указано выше.

На *третий и во все последующие дни* берем 2 ст. ложки настоя, добавляем 0,5 л воды и пьем, как указано выше.

Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** полоскать горло, ротовую полость, умывать лицо и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

Базовый настой готовится только утром и на один день. Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, минимально – в течение года. Если появляется дискомфорт или усиление симптомов – боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, что бывает редко.

Следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 ч. ложку настоя + 0,5 л воды, если и эта доза будет дискомфортная, следует начать разведение базового настоя с 5 капель, увеличивая ежедневно на 1 каплю на 0,5 л воды, доведя до оптимальной дозы – то есть, когда прием не вызывает дискомфорта.

Микрофитотерапевтический сбор направлен на исправления отклонений в организме больного. В него входят растения, улучшающие деятельность:

– прежде всего нервной системы: аралия, арника в малых дозах, валериана, боярышник, пустырник, ромашка, оказывающие общее успокаивающее действие на центральную нервную систему без явных нарушений ее функции, усиливая процессы торможения или понижая процессы возбуждения;

– адаптогенные – лекарственные растения, повышающие адаптацию организма к неблагоприятным условиям, оказывающие специфическое общетонизирующее воздействие на функции ЦНС, эндокринную регуляцию, обменные процессы: аир, аралия, шиповник;

– обладающие иммуномодулирующими свойствами – способствующие поддержанию необходимой иммунной реактивности организма: аир, крапива, мята, одуванчик, подорожник большой, фиалка трехцветная, шиповник;

– противоаллергическими свойствами – предотвращающие или ослабляющие клинические проявления аллергических реакций в организме, вызывающие при этом гипосенсибилизацию: аир, бузина, бессмертник, крапива, тысячелистник, фиалка трехцветная, череда, хвощ, одуванчик;

– противовоспалительные лекарственные травы, угнетающие проявления воспалительного процесса на различных фазах его развития, уменьшая местный воспалительный процесс: аир, зверобой, календула, крапива, одуванчик, подорожник, ромашка, тысячелистник, шиповник;

– снотворные – лекарственные растения для улучшения засыпания и обеспечения достаточной продолжительности сна, близкого к физиологическому: валериана, подорожник большой, боярышник, пион;

– общеукрепляющие – лекарственные травы, содержащие биологически активные вещества, положительно влияющие на все жизненно важные процессы (заместительные, обменные, регенерирующие, стимулирующие и др.) и функции организма: аир, береза, вахта, горец, земляника, золототысячник, лапчатка, липа, смородина, крапива, календула, шиповник;

– спазмолитическими (боярышник, валериана, душица, календула, мята, ромашка),

– желчегонными, мочегонными и другими свойствами, а также улучшающие жировой, углеводный, белковый, водно-солевой обмен.

Данный сбор применяется только при раке простаты!

Фитотерапия:

Также используется фитотерапия в виде сложных настоек (3-6 настоек, смешанных в одном флаконе), в зависимости от сопутствующих заболеваний у больного:

аира, аралии, арники, бадана, барвинка, почек березы, боярышника, валерианы, василистника, володушки, девясила, зверобоя, календулы, каштана, клевера, красного корня, красной щетки, красавки, ландыша, лапчатки, левзеи, мелиссы, мяты, одуванчика, омелы, ореха, пиона, пустырника, синюхи, солодки, софоры, стальника, хмеля, шлемника, эвкоммии, эхинацеи пурпурной, элеутерококка.

Из этого списка врач-фитотерапевт подберет конкретно вам 5-6 наименований.

Сложные настойки назначаются так: на один прием не более 3-8 капель 3 раза за 5-10 минут до приема настоя трав в течение 1,5-2 месяцев.

Капли принимаются растворенными в 1 ст. ложке воды.

Также используются и ядовитые настойки:

аконита, болиголова, барвинка, омелы белой, окопника, татарника и др., в индивидуальных дозах, которые способствуют задержке развития опухоли, метастазов и часто снимают болевой синдром.

Дозы ядовитых настоек должны быть не более 1-6 капель, в зависимости от переносимости больного, начиная с 1 капли.

Ядовитые настойки принимаются в 1/4 стакана воды. Пить медленно.

Назначенное комплексное лечение переносилось хорошо. Мы не применяли большие дозы настоек ядовитых растений, ибо наша практика показывала, что даже гомеопатические дозы при правильном сочетании с другими методами приносят лучше результаты, чем ударные – «горки», которые напоминают катание с горки или на тигре – можешь прекрасно прокатиться, но чаще наступает отравление, особенно это бывает у тяжелых больных, и они уходят в лучший мир. Да нам и не надо было применять такие дозы в комплексном лечении, ибо они мешали работать остальным средствам.

При необходимости в фитотерапевтический комплекс входили *микроклизмы*:

1. Барвинок малый, лист – 20,0
2. Береза повислая, лист – 20,0
3. Боярышник кровавокрасный, цветки – 20,0
4. Зверобой продырявленный, трава – 20,0
5. Ива козья, соцветие – 20,0
6. Календула лекарственная, цветки – 30,0
7. Омела белая, лист – 30,0
8. Подорожник большой, лист – 30,0
9. Ромашка аптечная, цветки – 10,0
10. Таволга вязолистная, цветки – 20,0
11. Татарник колючий, цветки – 30,0
12. Чистотел большой, трава – 40,0
13. Хмель обыкновенный, шишки – 20,0

Сбор хорошо перемешать, измельчить. 0,5-1 ч. ложку сбора залить 80-100 мл крутого кипятка, настоять 30-40 минут, процедить.

Задний проход смазать кремом, затем с помощью клизмы ввести настой, температура настоя должна быть 38-39°.

Делать микроклизмы лучше на ночь перед сном, без очистки кишечника. Курс – 15-20 микроклизм. Если больной переносил микроклизмы тяжело, мы уменьшали дозу или микроклизмы делались через день. То есть вокруг болезни создавалась круговая оборона.

Лечение должно проводиться постоянно, а врач, исходя из клинического течения заболевания, применяет тот или другой комплекс. Бывали больные, которые самостоятельно бросали курс лечения (когда становилось им хорошо). У этих больных через 2-6 месяцев вновь все возвращалось «на круги своя», и дальнейшее лечение требовало намного больше усилий, чем постоянно поддерживающие дозы препаратов, а иногда процесс настолько начинал быстро прогрессировать, что помочь больному не удавалось.

Поэтому больной должен знать, что прекращение курса микрофитотерапии, фитотерапии на длительный срок может привести к резкому ухудшению общего состояния здоровья.

Приведу пример из практики. В свое время ко мне обратился больной 86 лет с раком простаты III стадии с ИБС, мерцательной аритмией, сердечной недостаточностью, гипертонической болезнью, гастритом с резко выраженной секреторной недостаточностью, панкреатитом, колитом, пиелонефритом, полиартритом и т. д., а самое главное – у больного был вставлен постоянный катетр, через который он мочился.

Больному был назначен микрофито- и фитотерапевтический комплекс, сердечные, печеночные и другие препараты. Гормонотерапию, назначенную урологом, он принимал. Через 1,5 месяца урологом был удален катетер, и больной самостоятельно начал мочиться. Через год опухоль уменьшилась вдвое. И в таком состоянии он находился еще 2 года, пока не встретил «врачей», которые пообещали 100%-ное излечение (бойтесь таких!). Он бросил назначенное лечение и перешел на «100%-ное излечение». Через 8 месяцев он обратился ко мне уже с метастазами в позвоночник, и, конечно, все окончилось печально, как написано на той надгробной плите: «Было хорошо, хотел лучше, теперь лежу здесь».

Второй больной, с которым мы прожили в коммунальной квартире 13 лет, сейчас живет в Германии, обратился он ко мне, зная, что я помогал многим больным. После назначенного лечения у него через 1,5 года наступило излечение (бывают исключения из правил). При очередном контроле немецкий врач не выявил опухоли и посоветовал, чтобы не было рецидива, подкожно вшить препарат. На что больной спросил: «А можно посоветоваться с русским врачом?» Тот ему ответил: «А что они понимают в медицине?» Как живучи стереотипы! Кроме выше указанной микрофитотерапии, фитотерапии, мы назначали общеукрепляющее лечение – квадевит, апилак, мумиё, препараты чеснока, карсил, эссенциале форте Н и другие, в которых нуждался больной. Так как химические препараты губят микрофлору кишечника, мы подсеивали микрофлору: нормоспектрум, бифилакт экстра, линэкс или другой препарат, который содержит бифидо- или лактобактерии.

Принимать по 1 капсуле 2-3 раза в день за 20 минут до еды в течение 20-25 дней.

Прогноз заболевания, как и в случае любой онкологической патологии, зависит от времени выявления и начала лечения.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРОСТАТЫ?

Единственным достоверно известным на сегодняшний день фактором внешней среды, влияющим на частоту развития рака простаты, является *характер питания*. Так японцы, пока они живут в Японии и употребляют в пищу мало продуктов, содержащих животные жиры и холестерин, практически не болеют раком простаты. Как только они переезжают, например, в США, они начинают болеть этим заболеванием так же часто, как и все остальные американцы.

Недавно в нескольких исследованиях, проведенных в США на больших группах людей, было четко показано, что люди, употреблявшие в пищу блюда из помидоров не менее 5 раз в неделю, на 40% реже болеют раком предстательной железы. Дело в том, что в помидорах и продуктах из них (кетчуп, томатный сок, томатный суп и т.д.) содержится природный антиоксидант лейкопен, который способен тормозить развитие рака простаты и некоторых других злокачественных опухолей.

Семен РОЙЗМАН,
доктор медицинских наук, профессор, врач-нефролог, терапевт, фитотерапевт, микрофитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: Если у вас есть вопросы, вы можете связаться с Семеном Аркадьевичем по телефону: 0-0-7 (903) 248-1644.

ОСТОРОЖНО, СОЛНЦЕ

Световая (солнечная) офтальмопатия

С каким нетерпением мы ждали прихода теплых солнечных дней! Как же надоели серые короткие дни и бесконечные темные ночи! И вот пришла долгожданная пора: вокруг все засверкало и заискрилось от ярких солнечных лучей. Но многим из нас почему-то стало не очень весело – начали краснеть и чесаться глаза, появились отеки, а взор затуманили темные летающие пятна, ухудшилось зрение. Пришлось обратиться к врачу-офтальмологу и услышать диагноз: *световая (солнечная) офтальмопатия*. Затем, назначив лечение, доктор рекомендовал пореже бывать на солнце и пользоваться солнцезащитными очками. При этом еще «напугал» возможным ранним появлением *катаракты* и *дистрофии сетчатки*. Так что же произошло?

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте вспомним строение глаза. Орган зрения состоит из трех систем: вспомогательной (веки и конъюнктива), светопроводящей (роговица и хрусталик) и световоспринимающей (сетчатка). Мощный световой поток может вызвать патологические изменения в каждой из них. Воздействие яркого света на кожу век и слизистую глазного яблока приводит к банальному ожогу. Ткань роговицы и хрусталика состоит из высокомолекулярных, белковых соединений. Лучевая энергия, а это одна из составляющих солнечного света, провоцирует их коагуляцию, что ведет к образованию бельм роговицы и прогрессированию помутнения хрусталика, т.е. росту катаракты. Основной задачей хрусталика является фокусировка светового потока на сетчатке. Помните, как в детстве мы любили в ясную солнечную погоду выжечь что-нибудь на деревянной

скамейке при помощи линзы? То же самое происходит и внутри глаза, тем более что за время зимы сетчатка адаптировалась к низкому уровню освещенности и весной очень восприимчива к свету. Ожог сетчатки вызывает ее дистрофию, а это уже слепота.

Согласитесь, я здесь описал какую-то безотрадную картину. Что же делать, как предохранить свои глаза от таких неприятных последствий? Но не все так страшно. Есть хорошая народная мудрость: «Готовь телегу зимой, а сани летом». Так и наши глаза необходимо подготовить к такому мощному стрессу, как встреча с ярким весенним солнышком. В йоге есть прекрасная методика тренировки – созерцание свечи, живого огня, микросолнца.

Занимаемся по вечерам в темной комнате. Зажженная свеча располагается на уровне глаз на расстоянии 1 м. Смотрим на огонь, не отрываясь, стараясь как можно меньше моргать, пытаясь и зрительно, и мысленно сосредоточиться только на пламени свечи. Надо добиться такого эффекта, чтобы перед взором светилось большое яркое пятно. При появлении чувства усталости созерцание прекратить, так как дальше толку не будет. Постепенно выполнение упражнения довести до двадцати минут.

Помимо этого следует перед наступлением весны ввести в свой рацион продукты, укрепляющие сопротивляемость органа зрения к солнечной радиации. Это и официальные глазные витаминно-минеральные комплексы (Лютеин-комплекс, Витрум-вижн, Черника-фортэ и т.д.), и, конечно, богатейшая народная копилка рецептов весенних салатов.

Берем в равных пропорциях предварительно промытые и ошпаренные кипятком листья крапивы, одуванчика. Мелко шинкуем, добавляем мелко порезанную капусту, морковь, укроп. Заправляем растительным маслом и перемешиваем.

Очень вкусно и полезно. В принципе, полет фантазии не ограничен.

Для профилактики *лучевой катаракты:*

200 г нежирного творога, по 100 г нашинкованных листьев крапивы и моркови, добавить 1 ст. ложку меда, смешать.

При *солнечных ожогах*, вызывающих воспаление слизистой глаза *(конъюнктивитах)*:

промывать глаза отваром ромашки лекарственной и шалфея. В равных пропорциях данные травы измельчить в кофемолке, смешать. 2 ч. ложки (с горкой) залить 200 мл воды, довести до кипения, кипятить 1 минуту, настаивать 2-3 часа, процедить. Промывать глаза и делать примочки. Ватные тампоны намочить в отваре, наложить на закрытые глаза и полежать 15-20 минут, 5-6 раз в день.

Полезно также закапывать на ночь по 1-2 капли облепихового или персикового масла. Курс – 21 день.

Теперь о солнцезащитных очках. Конечно, это оптимальный вариант защиты органа зрения от световой перегрузки. Но если только очки из стекла или высококачественного пластика. Низкокачественный пластик, из которого производится большинство дешевых солнцезащитных очков, не задерживает ультрафиолетовое излучение, наиболее опасное для структур глаз. А наоборот, получается парадокс - затемнение вызывает расширение зрачка, резко увеличивается световой поток на хрусталик и сетчатку, поражающее действие ультрафиолетового излучения возрастает, и мы, надев подобные очки, вместо предполагаемой пользы наносим себе значительный вред.

Немного о цвете очков. Принципиального значения это не имеет, любой темный цвет подойдет, но людям старше пятидесяти лет предпочтительно ношение очков с зелеными стеклами. В этом возрасте очень велик риск развития глаукомы – грозного заболевания глаз, связанного с повышением внутриглазного давления. Зеленый цвет способствует снижению и нормализации внутриглазного давления, тем самым зеленые стекла не только предохраняют глаза от избытка светового потока, но и служат средством профилактики глаукомы.

Берегите свои глаза, кстати, и простой зонтик в знойный, солнечный день – неплохая защита от солнца. Будьте здоровы.

Яков ПРОНИН,
врач-офтальмолог.

ВОЛШЕБНЫЕ ГОРОШИНКИ

Гомеопатия

«ПР+»: О гомеопатии слышали все, но почти никто толком не знает, что это такое. Одни думают, что это лечение травами (фитотерапия) или веществами природного происхождения (что составляет одну из основ натуропатии); другие полагают, что это лечение малыми дозами лекарств, третьи считают ее психотерапией, а то и вовсе колдовством! Человек, впервые пришедший на гомеопатический прием, бывает ошеломлен пристальным вниманием к его индивидуальным особенностям и теми вопросами, которые задает врач. Не правда ли, странно: какая связь между допекающим вас холециститом и тем, боитесь ли вы собак, подворачиваете ли ноги при ходьбе, любите ли солнце или дождь? Еще более странно, что врач многое как будто знает наперед, заставляя больного задаваться вопросом, не попал ли он на прием к магу-ясновидцу. И конечно же новоиспеченный гомеопатический пациент с недоверием смотрит на прописанные ему маленькие сладкие крупинки, столь невзрачно выглядящие на фоне увесистых таблеток, ампул, капельниц и прочего медицинского антуража. Однако замечательный лечебный эффект крупинок порой бывает подобен чуду. О сути и возможностях гомеопатического метода лечения, не имеющего противопоказаний и обладающего рядом существенных преимуществ, мы попросили рассказать семейного врача-гомеопата, специалиста в области традиционного акушерства Веронику НАЗАРОВУ.

ГОМЕОПАТИЯ – ЗАКОН ПОДОБИЯ

На самом деле все очень просто: своей солидной двухсотлетней репутацией чрезвычайно эффективного лечебного метода *гомеопатия* обязана тому, что она, как и всякая

уважающая себя наука (точнее - раздел научной медицины), опирается на реально существующий в природе *закон подобия* и неукоснительно его соблюдает. С греческого «гомеопатия» как раз и переводится как «подобная болезнь». А закон подобия – это и есть тот самый *способ* точно знать, какое именно лекарство именно вам и именно в вашей ситуации необходимо. Именно поэтому препарат, прописанный гомеопатом, например, вашему соседу, вам, скорее всего, не поможет...

Лекарства могут быть как растительного, так и минерального или животного происхождения.

Важно лишь точно знать, какую болезнь способен вызвать каждый препарат и какие люди чувствительны к нему. Приведу пример. Пчелиный яд способен вызвать сильный отек, сопровождающийся жалящей (колющей) болью, причем отек и боль усиливаются от тепла и облегчаются от прикладывания холодного. Люди по-разному реагируют на укусы пчел. Наиболее ярко реакция выражена у тех, кто склонен к отечным реакциям или имеет повышенную чувствительность к яду пчел.

По закону подобия пчелиный яд будет лечить заболевания, сопровождающиеся отеками, которые отличаются указанными выше особенностями, независимо от того, будут ли эти отеки аллергического, воспалительного (при ангине, например) или почечного происхождения, и особенно успешно лечение будет у описанных выше людей. По какой же причине вместо того, чтобы вызвать еще больший отек, пчелиный яд вдруг начинает его лечить? Давайте разбираться.

МАРШРУТ ЛЕЧЕНИЯ

В фармакологии (науке о лекарственных веществах и их действии на живые организмы) давно известен тот факт, что одни и те же вещества в больших и в малых дозах обладают *прямо противоположным действием*. Совсем как общественный транспорт: можно поехать туда, а можно и в обратную сторону, но только строго в пределах данного маршрута.

Скажем, как вернуться из больного состояния в здоровое? Перейти на другую сторону дороги, сесть на автобус того же маршрута и ехать в противоположном направлении. Именно это и делает малая доза лекарства (подходящего по *закону подобия*), возвращая вас из больного состояния в здоровое тем же самым путем, которым оно было нарушено, только наоборот.

А если лекарство подобрано неправильно или оно вам не подошло? Ничего опасного для организма не произойдет, потому что *малая доза гомеопатического препарата* никакого действия не окажет. Согласитесь, это очень существенное преимущество, особенно если говорить о хронических заболеваниях или беременности.

Какая же доза средства является большой, а какая - малой? При какой концентрации лекарственного вещества мы можем быть уверены, что лечение будет успешным?

Степень «малости» дозы в гомеопатии принято называть *разведением*. Чем больше разведение, тем меньше *концентрация вещества* в данном препарате. Та заветная черта, за которой доза становится малой, – для каждого своя. Это зависит от индивидуальных особенностей человека, его чувствительности. Скажем, разведение, обозначаемое цифрой 6, содержит лекарственное вещество в концентрации 10 в степени -12 . Но и такая доза может вызвать у сверхчувствительного к этому лекарству человека некоторое кратковременное усиление болезненных симптомов, т. е. оказаться недостаточно малой. Однако для огромного большинства людей разведения 12, 30 уже являются малой дозой и оказывают лечебное действие. Понятно, что отравляющее (токсическое), а также аллергизирующее действие при таких концентрациях *исключено*.

О ТОМ, ЧЕГО НЕ КУПИШЬ В АПТЕКЕ

Здоровье человека – состояние устойчивого равновесия с определенным запасом прочности, а болезнь есть нарушение этого равновесия. Если лекарство в общепринятой дозировке

вмешивается в физиологические и биохимические процессы, происходящие в организме, то малая доза подобранного по закону подобия гомеопатического препарата действует как *регулятор естественных защитных сил, повышая способность организма к компенсации болезненных процессов.*

Действие гомеопатического препарата зависит от того, каков «запас прочности» у человека, сколько у него сил (лекарство не тратит их – напротив, собирает, направляя туда, куда нужно и кратчайшим путем). Гомеопатия будет помогать удерживать равновесие, но сделать из хилого субъекта силача она, понятно, не в состоянии. Следует подчеркнуть, что нездоровый образ жизни, излишества, физическая слабость, эмоциональные переживания и умственные перегрузки могут отрицательно повлиять на состояние здоровья.

Назначить больному гомеопатический препарат может врач-гомеопат – врач любой специальности (терапевт, гинеколог, хирург и т.д.). Внимательно выслушав жалобы больного и осмотрев его, узнав, что предшествовало заболеванию, чем болел пациент в течение своей жизни, чем страдали его родственники, врач при необходимости проводит дополнительные обследования, может направить на консультацию к другим специалистам, чтобы определить точный диагноз заболевания. И только после этого, исходя из закона подобия и в минимальной дозе, назначает больному тот или иной гомеопатический препарат.

Кроме того, врач-гомеопат должен хорошо знать картину болезненных симптомов каждого лекарства (в повседневной гомеопатической практике насчитывается минимум 150 препаратов) и уметь видеть эту картину у больного. Причем картина действия каждого лекарства включает не только набор диагнозов (стенокардия, бесплодие, холецистит), но и симптомы (то, чем болезнь проявляется вовне) – так, как их описывает больной и как их видит врач. Симптомы каждого лекарства нужно знать «с головы до пят» – от психики и головы до конечностей (отсюда понятно, почему гомеопат не может интересоваться только болезнями уха, ничего не ведая о других).

Держать все это в голове не было бы никакой возможности, если бы не одно существенное обстоятельство: в картине каждого лекарства есть *необычные, яркие, особенные симптомы*, которые отличают этот препарат от других. Точно так же люди различаются друг от друга «особыми приметами».

Например, любой хороший гомеопат, увидев трещины на коже пациента, спросит, не укачивает ли его в транспорте, не хрустят ли при движении его суставы, и, получив утвердительные ответы, немедленно подумает о гомеопатическом препарате *Петролеум*. Так же, услышав от беременной, что ее тошнота усиливается от малейшего запаха с кухни, врач сразу подумает о препарате *Колхикум* и станет выяснять, есть ли что-то подтверждающее или, напротив, отметающее этот «лекарственный диагноз».

Можно сказать, что *симптомы* – это язык, посредством которого организм говорит, какое ему необходимо лекарство. Теперь становится понятно, отчего гомеопат так интересуется индивидуальностью каждого пациента и почему задает такие странные вопросы...

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ГОМЕОПАТИЧЕСКОЕ ЛЕКАРСТВО?

Наша задача – приготовление лекарства с *минимальной* дозой, к которой был бы чувствителен человек. Представьте себе, что вы сделали ребенку чай с сахаром, а он жалуется, что ему слишком сладко. Вы берете и *разбавляете* чай так, чтобы получилось то, что нужно. Примерно так же и с гомеопатическим препаратом: его приготовление включает в себя серию *разведений*.

Если исходное вещество (к примеру, настойку арники), разводят в пропорции 1:10 (одна капля настойки, а потом уже разведенного раствора на 9 частей спирта или воды), то каждое последующее *десятичное* разведение (они обозначаются 1X, 2X, 3X и т.д.) будет раствором с концентрацией 1: 100, 1: 1000 и т.д.

Если же исходное вещество разводят последовательно в пропорции 1: 100 (одна капля настойки, а затем разведенного раствора на 99 частей спирта или воды), то каждое последующее *сотенное* разведение (они обозначаются просто арабскими цифрами 1,2, 3, реже 1С, 2С, 3С, а иногда 1СН, 2СН и т.д.) будет раствором с концентрацией 1: 10 000, 1: 1 000 000 и т.д.

Таким образом, гомеопатический препарат *Арника 3* будет раствором настойки арники в спирте с концентрацией 1: 1 000 000, приготовленной путем трех последовательных разведений 1: 100.

Что касается гомеопатических крупинок, то они применяются для удобства и готовятся путем нанесения раствора препарата соответствующего разведения на сахарную крупку и последующего высушивания.

ГОМЕОПАТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И В РОДАХ

Токсикоз первой половины беременности и нефропатия, запоры и анемия, варикозное расширение вен и обострение хронических заболеваний – далеко не полный перечень тех неприятностей, которые могут сопровождать течение беременности. Неизбежно встает вопрос о коррекции или лечении. Врачи и будущие мамы бывают поставлены в сложную ситуацию: назначение многих общепринятых в медицинской практике препаратов в период беременности нежелательно, а то и просто опасно. К счастью, и у тех, и у других есть выбор. На помощь приходят гомеопатические препараты, имеющие безупречную репутацию, служащие верой и правдой вот уже более 200 лет.

За помощью к гомеопату беременным можно и нужно обращаться при следующих болезненных состояниях:

– *пищеварительных расстройствах* (тошнота, рвота – то, что называют «ранним токсикозом»; изжога, запоры, непереносимость тех или иных пищевых продуктов);

– *угрозе прерывания беременности* (при повышенном тонусе маточной мускулатуры, а также, напротив, при ее недостаточном тонусе, когда существует угроза преждевременных родов; в некоторых случаях при появлении кровянистых выделений);

– *гестозе* (состоянии, обозначавшемся ранее как «поздний токсикоз», включающий в себя прежде всего поражение почек, что проявляется отеками, повышенной прибавкой веса, появлением белка в моче, повышением артериального давления, а также задержкой внутриутробного развития ребенка);

– *анемии*;

– *заболеваниях вен* (варикозном расширении вен, геморрое);

– при имеющихся у женщины хронических заболеваниях гомеопатические средства помогут предупредить их обострения, будут способствовать выздоровлению;

– *простудных и инфекционных заболеваниях*;

– *молочнице*;

– *кожном зуде;*

– *эмоциональных нарушениях* (плаксивости, обидчивости, вспыльчивости).

Существует также гомеопатическая подготовка к родам, которая позволяет предотвратить такие нарушения, как:

– *слабость родовой деятельности* (слабые, нерегулярные схватки или их прекращение, отсутствие или слабость потуг);

– *слишком болезненные родовые схватки*, не приводящие к раскрытию шейки матки (это называется дискоординацией родовой деятельности);

– *кровотечения*.

Цель гомеопатического лечения заключается в том, чтобы помочь организму будущей мамы самостоятельно справиться с болезненными нарушениями, помочь женщине хорошо перенести беременность и самостоятельно родить здорового ребенка.

А ПОСЛЕ РОДОВ?

В послеродовой период больше всего неприятностей бывает с *эндометритами* (воспаление внутренней оболочки

матки), а также с *маститами* и *недостаточным образованием молока*. Со всеми тремя проблемами **гомеопатия** справляется весьма успешно. Поэтому вспомните о ней, прежде чем соберетесь бежать в аптеку за антибиотиками и переводить ребенка на искусственное вскармливание.

Вероника НАЗАРОВА,
семейный врач-гомеопат,
специалист в области традиционного акушерства.

«ПР+»: Гомеопатия – *универсальный метод*, помогающий при самых разных заболеваниях, как легких (где действует, вопреки расхожему мнению, очень быстро!), так и очень серьезных (когда для лечения требуются недюжинное упорство и терпение как от врача, так и от пациента), и может служить надежным подспорьем человеку на всем его жизненном пути, от материнской утробы и до самых-самых преклонных лет. Поэтому к гомеопатической теме мы еще не раз вернемся на страницах нашего журнала.

ЧУДЕСНЫЙ ДАР ПРИРОДЫ

Как правильно заготавливать и хранить пчелопродукты

✉ *«Я пенсионерка, инвалид II группы по заболеванию ног. Выписываю «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс». Хотелось бы на страницах ваших журналов узнать о лечении болезней продуктами пчеловодства или же пищевыми добавками на основе пчелопродуктов (пыльца, перга, подмор, восковая моль). Как их заготовить в домашних условиях (собрать, сохранить), употреблять круглый год? Может быть, у вас есть книги или вы можете подсказать, где их приобрести? Или же дайте консультацию на страницах журнала. Заранее благодарна. Спасибо, что вы есть».*

Адрес: Громовой Лии Николаевне,
353400 Анапский р-н, ст. Гостагаевская,
ул. Школьная, д. 17а.

«ПР+»: Постоянные читатели знают, что «главный» специалист по пчелопродуктам в наших изданиях – это кандидат биологических наук, апифитотерапевт Виктор КОСТЕРОВ. Ему, как говорится, и соты в руки.

К продуктам пчеловодства следует отнести **мед, прополис, цветочную пыльцу, пергу, воск, маточное молочко**, а также менее известные – **пчелиный подмор** и **восковую моль.**

Натуральный мед – это сиропообразное сладкое ароматическое вещество, выработанное пчелами из цветочного нектара. В зависимости от ботанического вида растений, с которых пчелы собирают нектар, различают около 30 сортов натурального цветочного меда. Особого внимания заслуживает мед, получаемый на основе нектара лекарственных рас-

тений (иван-чай, липа, донник и др.). Мед, полученный преимущественно из одного вида растений, называется монофлерным, а из нескольких – полифлерным. Из цветочных монофлерных медов наибольшей популярностью по части целебных свойств пользуются: гречишный, липовый, донниковый, шалфейный, эвкалиптовый, малиновый, акациевый.

Натуральный мед в процессе хранения обязательно кристаллизуется, время наступления этого процесса для каждого вида разное.

Ненатуральный – фальсифицированный мед получают путем скармливания пчелам сахарного сиропа, к которому для ароматизации добавляют соки плодов, ягод. Известны случаи, когда растворяют сахар не только в воде, но и в настое лекарственных растений (донник, липа и др.), называя получившийся продукт целебным. Но это уже совсем крайний случай, и получается вовсе не мед.

Искусственный мед – мед, полученный без участия пчел. Его вырабатывают на кондитерских предприятиях из тростникового или свекловичного сахара, сока арбуза, дыни, фиников. Подобный продукт имеет желтоватый оттенок и по энергетической ценности близок к натуральному, но, увы, там отсутствуют ценные биологически активные вещества, присущие натуральному меду. Искусственный мед, как правило, не кристаллизуется.

В странах с умеренным климатом при недостатке нектарного взятка пчелы используют для получения меда падь и так называемую медовую росу, выделяющуюся в жаркие дни на листьях и на нежных частях некоторых растений (дуб, клен, верба). Мед этот называют **падевым**. По целебным свойствам он считается выше обыкновенного, но пчелы, которые запасают его впрок и затем зимой поедают, от него гибнут. Меня лично этот факт очень настораживает. Падевый мед обычно темный, с различными оттенками и слабым запахом. По вкусовым качествам он практически не отличается от натурального. Но в отличие от натурального меда падевый содержит больше минеральных солей, именно поэтому в Западной Европе его ценят выше, чем натуральный цветочный.

СОРТА НАТУРАЛЬНОГО МЕДА

Описать все сорта меда в одной статье невозможно, поэтому дам информацию о наиболее популярных (указанных выше).

Гречишный мед. В жидком виде бывает темно-желтого, темно-коричневого цвета с красноватым оттенком. В отличие от других сортов обладает своеобразным ароматом и специфическим вкусом. Необычно у него происходит и кристаллизация – он превращается в кашицеобразную массу коричневого или красноватого цвета, поэтому многие иногда путают его с фальсифицированным. Гречишный мед содержит до 37 процентов глюкозы, а по содержанию железа он в лидерах, что используется при лечении *малокровия*.

Акациевый мед – один из самых лучших. Имеет тонкий аромат, приятный, выраженный вкус. В жидком виде прозрачный, при кристаллизации (засахаривании) приобретает мелкую зернистость, белый цвет и становится похожим на снег или сало.

Кипрейный мед – еще один сорт, который при кристаллизации становится белым, похожим на сливки, а при нагревании желтеет, хотя в жидком виде он прозрачный, с зеленоватым оттенком. У меда оригинальный нежный вкус и аромат, собирают нектар для этого меда пчелы с растения иван-чай.

Липовый мед – благодаря отменным вкусовым качествам и целебным свойствам принадлежит к лучшим сортам. Особенно душист мед свежий, сразу после откачки на медогонке. Обычно он слабо-желтого цвета. Содержит 35 процентов глюкозы.

Донниковый мед. Имеет оригинальный тонкий запах, отдаленно напоминающий ваниль, цвет – светло-янтарный и приятный запах. Собирают пчелы нектар с желтых цветков донника лекарственного.

Малиновый мед – светлый, очень нежного вкуса и запаха. Дегустаторы говорят, что малиновый мед «тает» во рту. Даже пчелы его обожают больше других сортов, и когда цветет малина, они пролетают мимо других цветущих растений, устремляясь именно к ней.

Одуванчиковый мед – густой, красивого золотисто-желтого цвета, ароматный и вкусный, содержит 35 процентов глюкозы.

Падевый мед – обычно темного цвета, с различными оттенками, запах очень слабый, по вкусу чаще всего не отличается от цветочного меда, хотя может быть горьковатым или кисловатым. При кристаллизации становится либо крупнозернистым, либо салообразным. В отличие от цветочного меда падевый имеет повышенное количество минеральных солей. (Учтите, что при расфасовке на таре принято указывать, что мед падевый).

Эвкалиптовый мед. Необходимо знать, что, несмотря на высокую целебную ценность, этот сорт неприятный на вкус. В народе издавна применялся при лечении *туберкулеза легких*.

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ АНАЛИЗА КАЧЕСТВА МЕДА

Обнаружение муки и крахмала. В пробирку влить 4-5 мл водного раствора меда (1:2) и добавить туда 3-5 капель раствора Люголя или настойки йода. Если раствор посинеет, в меде присутствует мука или крахмал.

Обнаружение в меде примеси сахарной (свекловичной) патоки. В пробирку влить 5 мл раствора меда, как описано выше, и добавить 5-10 капель 5-процентного раствора азотнокислого серебра. Наличие помутнения или мутного осадка хлористого серебра, образованного в результате реакции, свидетельствует о присутствии в меде свекловичного сахара (патоки). Ведь натуральный мед не дает осадка.

Обнаружение мела. В пробирку влить 3-5 мл раствора меда (см. выше) и добавить туда несколько капель уксусной эссенции. Если раствор зашипит от выделяющегося углекислого газа, в меде присутствует мел.

ПРОПОЛИС

Прополис – это пчелиный клей, которым пчелы заделывают щели, неровности в улье, прикрепляют рамки к улью, им же полируют стенки ячеек. Прополис является антибактериальным средством, с помощью которого пчелы обеззараживают улей изнутри. Заготавливают его, выскребая специальной стамеской рамки, потолочины, холстики, стенки самого улья, при этом соскабливается и много воска. Чтобы определить количество воска, нужно скатать шарик и бросить его в воду. Прополис в воде тонет, если же там много воска, он будет плавать. Хранят прополис в темном, холодном месте (в холодильнике). Температура плавления прополиса 65 градусов, при температуре ниже нуля он становится хрупким и отлично измельчается, что используется при изготовлении различных лекарственных форм (настои, настойки).

ПЫЛЬЦА И ПЕРГА

Многие считают, что это одно и то же. Медоносная пчела собирает **пыльцу** с тычинок цветущих растений, обрабатывая ее слюной, которая содержит нектар или мед. Затем она помещает пыльцу в корзиночки, которые находятся по одной на каждой задней ножке. Пчеловоды называют это место «галифе». Полностью сформированная ноша приобретает вид шарика величиной с маленькую горошину и весит примерно 15 мг. В пыльце есть все необходимые биологически активные соединения для жизнедеятельности организма. Один французский исследователь заметил, что перед спариванием снегири активно склевывают цветки яблони. Их зобы были буквально набиты пыльниками этих цветков. Ведь пыльца есть не что иное, как мужская половая субстанция. Не зря при *лечении простатита, аденомы простаты, бесплодия* пыльца является одним из важных лечебных компонентов. При отсутствии в улье цветочной пыльцы матка перестает откладывать яйца. Пыльца в виде зерен – труднопереваримый продукт, так как желудочный сок человека не способен разрушить наружную оболочку пыльцы, частично это делает птиалин слюны, вот почему

принимать пыльцу следует по 1 ч. ложке под язык и не глотать, а держать до рассасывания.

Пыльца – продукт гигроскопичный и боится сырости. Установлено, что через 1 год хранения она теряет свою целебную ценность на 75 процентов, а через два года становит-

ся вообще бесполезной. В магазинах продается пыльца двух видов: в смеси с медом и в гранулах. Хранить долго пыльцу, смешанную с медом, тоже нельзя (не более полугода). Лучше хранится она в виде гранул. Когда вы приобретаете пыльцу, то нужно обратить внимание на ее влажность. Для этого взять в щепоть несколько гранул, бросить их на стол с высоты, например, полуметра. Если гранулы подскакивают, как сухой горох, она пересушена, если почти совсем не отскакивают – переувлажнена, оптимально – чтобы они слегка отскакивали. Считается, что пыльца полифлерная, то есть многоцветная, полезнее, чем монофлерная.

Перга получается из пыльцы, и готовят ее тоже пчелы. Пчела, принеся пыльцу в улей, складывает ее сама или передает молодой пчеле, выполняющей складскую работу, затем они своими головками утрамбовывают эту массу, заливая ее медом. Таким образом пыльца изолируется от воздуха (что очень важно) с трех сторон восковыми стенками ячейки, а с верху – медом. Под влиянием ферментов меда в пыльце происходят биохимические процессы, в результате которых образуется много новых биологически активных соединений, в частности, молочная кислота. Она, кстати, играет важную роль в сохранении пыльцы, поскольку является хорошим консервантом. Итак, на основе пыльцы растений получился новый продукт – перга, который по своим свойствам значительно отличается от пыльцы. Сахаров в пыльце – 18%, а в перге около 35%, жиров в пыльце – 3,33 %, а в перге – только 1,5 %, белков в пыльце – 24%, а в перге – 21,7%. Но самое большое различие в количестве молочной кислоты: в пыльце ее только 0,5%, в то время как в перге свыше 3%. Если вы меня спросите, какой же продукт ценнее, я не задумываясь скажу – перга. Не даром ее называют пчелиным хлебом, а, как известно, «хлеб всему голова». Перга лучше хранится, а биологически активные соединения в ней находятся в наиболее оптимальных соотношениях, что позволяет пчелам во время зимовки питаться именно пергой, конечно, в сочетании с медом.

Пергу заготавливают впрок, вырезая ножом целый блок из сот ульевой рамки. Очищенную пергу самим можно получить следующим образом:

срезать ячейки с пергой до основания сот вместе со стенками ячеек, поместить в стеклянную посуду (банку), залить кипяченой водой и перемешать. Воск легче перги и поэтому всплывет, а перга осядет на дне. Затем воду слить, а пергу подсушить при температуре 40° и залить медом.

В таком состоянии она замечательно хранится. На рынке можно купить пергу и в сотах, и в виде готовой перги, которая уже изъята из сот и очищена от воска. Пусть вас не смущает ее сероватый цвет, это норма.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

Если яйцо, отложенное маткой, поместить в специальную восковую ячейку желудеобразной формы и снабдить специальным очень питательным молочком (личинка в молочке буквально плавает), то через 16 дней выведется новая матка, которая по своим размерам будет в 2-3 раза больше рабочей пчелы, и самое главное – сможет откладывать за сутки до 2 тысяч яичек, что суммарно больше ее собственного веса в 2 раза. И все это за счет питания этим чудодейственным маточным молочком. Маточное молочко имеет желеобразную массу. Если вам встретится название «королевское желе», знайте, это и есть не что иное, как маточное молочко. Самим получить его очень сложно, поэтому придется покупать у пасечников. При комнатной температуре и на свету маточное молоко быстро желтеет и высыхает, поэтому хранить его лучше при температуре близкой к 0 градусов. В указанных условиях оно сохраняется до трех месяцев. Часто маточное молочко заливают медом, чтобы увеличить срок хранения.

Как же приготовить лекарственное средство и как его употреблять? Свежее маточное молочко рекомендуется принимать по 10-30 мг под язык до рассасывания. Можно приготовить маточное молочко с медовым сиропом.

Взять 250 мг молочка и 120 г медового сиропа. Принимать по 1 ч. ложке натощак за 30 минут до еды.

Можно приготовить свежее маточное молочко в смеси с водкой (взять их в соотношении 1:2). Принимать по 10 капель 3-4 раза в день за 1 час до еды.

В аптечной сети можно встретить готовый препарат маточного молочка под названием апилак в виде таблеток для приема внутрь (под язык до рассасывания) и в виде порошка для приготовления свечей.

ПЧЕЛИНЫЙ ПОДМОР

Пчелиный подмор есть не что иное, как погибшие пчелы. Лечебные препараты из него готовят для внутреннего и наружного использования. Для приготовления настоя надо взять

2 ст. ложки подмора, залить 0,5 л кипятка и кипятить в закрытой посуде 2 часа. Принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Настойку пчелиного подмора готовят так:

1 стакан подмора залить 0,5 л водки и настоять в темноте при комнатной температуре 21 день. Использовать в виде компрессов и втираний.

Настой может храниться в холодильнике двое суток, настойка – полгода. Хочу отметить одну деталь: пчелы, зимуя в улье, не оправляются, так что к концу зимы у них весь кишечник забит каловыми массами. Старые и ослабленные пчелы за зиму погибают и осыпаются на дно улья. Весной пчеловод, проводя санитарную обработку улья, этот подмор выметает и может использовать в лечении. Полученную из такого подмора настойку я употребляю только наружно, ибо происходит экстракция (извлечение) из тела пчел, в том числе и из каловых масс. Но однажды я вынужден был утопить в бочке с водой весь пчелиный рой (так сложились обстоятельства). Затем пчел я высушил и сделал из них настойку, которую использовал внутрь и наружно. Ведь у пчел, вылетающих из улья во время роения, кроме капельки меда, в желудке ничего нет. Если вы приобрели пчелиный подмор, держите его в сухом помещении, так как продукт этот гигроскопичный, быстро слеживается и плесневеет. При хороших условиях допустимо хранить пчелиный подмор 1-2 года.

Виктор КОСТЕРОВ,
апифитотерапевт, кандидат биологических наук.

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ!
НАШ ДЕВИЗ:
«1 + 1» в 2010 году!

Цены растут, несмотря на или благодаря кризису. В розницу «Предупреждение Плюс» уже продают и за 5.50, и за 6 гривен, что дороже подписной цены одного номера. Нам пока удается держать ее на прежнем уровне, и, хотя почта наверняка опять повысит тарифы на доставку, подписка все же будет дешевле розницы. И надежнее, так как многие розничные пункты сворачивают свою деятельность.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение Плюс. Украина» еще одного человека в 2010 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в прежних параметрах, включая подписную цену.

Будьте экономны — оформляйте подписку!

Наш подписной индекс:
91967 в «Каталозі видань
України на 2010 рік»

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
Напоминаем, что подписаться на журналы

«Предупреждение Плюс» и «Предупреждение»

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях Украины.

Подписные индексы
91967 и 91966
в «Каталозі видань України на 2010 рік», стр.140

Стоимость подписки:

1 месяц	3 месяца	6 месяцев	12 месяцев
4,81 грн.	14,43 грн.	28,86 грн.	57,72 грн.

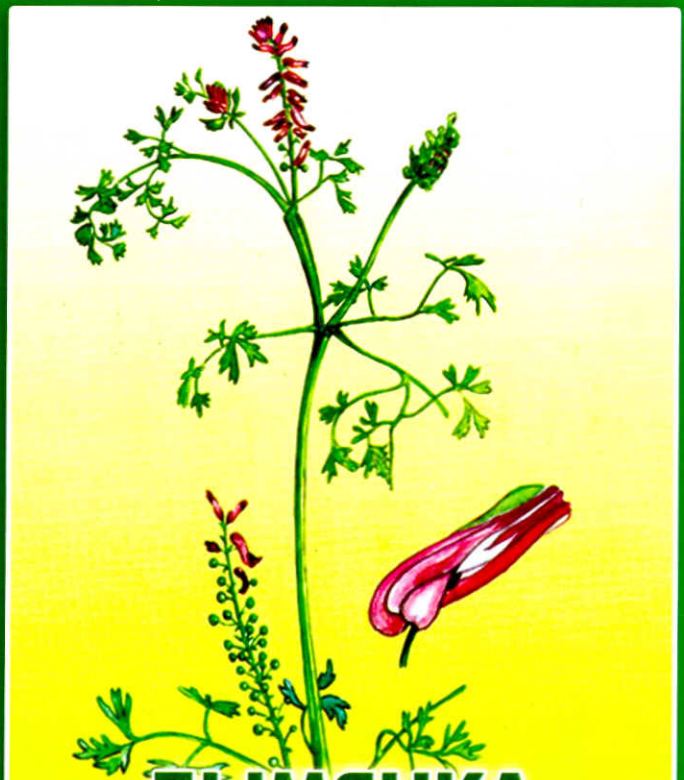
БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в газете «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать издания:

- Альтернативная онкология. Часть I
- Альтернативная онкология. Часть II
- Взрослым и ребятам о зверятах
- Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника, суставов и всего организма)*
- Сахарный диабет
- Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой
- Полный лечебник Ф.Лоевского *(с комментариями специалистов)*

Подписаться на книгу можно в любом почтовом отделении. Подписной индекс 99674 (общий для всей «Библиотеки «ЗОЖ»), стр. 162 «Каталога видань України -2010 рік». Стоимость подписки **23 грн. 04 коп.**

Те, у кого не получилось своевременно оформить подписку на почте, могут заказать книгу **наложенным платежом** в редакции по телефону: (044) 332-58-34, пн.- пт., с 12.00 до 17.00. Стоимость заказа **40 грн.**



ДЫМЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Fumaria officinalis – латинское название дымянки лекартсвенной, fumaris означает дым. Однолетнее сизовато-зеленое растение. Стелющиеся восходящие вверх гранчато-бороздчатые полые стебли длиной 10-50 см заканчиваются цветочками, собранными в кисти. Цветочки бледно-розовые, мелкие, иногда пурпурные. Листья тоже мелкие, очередные, черешковые, дважды перисто-рассеченные на узкие удлиненные линейные части. Цветет с мая до осени.

Плод – односеменной округлый чуть сплюснутый орешек; созревает в разное время.

Подробнее о растении читайте на стр. 72-78

ISSN 1817-5929